برنامج التدريب السنوى
فى كرة القدم

أ. حنفى محمود مختار
عميد كلية التربية الرياضية ـ المنيا الأسبق
أستاذ علم التدريب وكرة القدم
بكليات التربية الرياضية بجامعات حلوان والمنيا وأسيوط والزقازيق

ملتزم الطبع والنشر
دار الفكر العربى
٩٤ شارع عباس العقاد ـ مدينة نصر
ت : ٢٧٥٢٩٨٤ ـ ٢٧٥٢٧٩٤

٧٩٦,٣٣ حنفي محمود مختار.

ح ن ب ر برنامج التـدريب السـنوى فى كرة القدم / حنـفى محمود مختار. - القاهرة : دار الفكر العربى، ١٩٩٧.

٢٩٣ ص : إيض ؛ ١٧ × ٢٤ سم .

تدمك : ١ - ٠٩٤٥ - ١٠ - ٩٧٧.

١ - كرة القدم - تدريب. أ - العنوان.

بسم الله الرحمن الرحيم

إهـــداء

إلى أبنائي الأعزاء مدربي كرة القدم في مصر والعالم العربي

أرجـو أن يوفقكم الله في عـملكم وأن يرتفع أداؤكم لكي ترتفع أعـلام بلادنا إن شاء الله في البطولات العالمية والدورات الأوليمبية.

﴿وقل اعملوا فسيرى الله عملكم ورسوله والمؤمنون﴾

صدق الله العظيم



مقدمة

يحدث أن يدرس المدرب جيدا نظريا وعمليا أسس تدريب كـرة القدم، وأيضا تكون لدى المدرب المراجع العلمية فى تدريب كرة القدم والتى يمكن أن يطلع فيها المدرس على أسلوب تخطيط السنة التدريبيـة، ولكن تبقى أمامه دائما مشكلة وضع محتوى البرنامج التـدريبى. ولقد رأيت أنه يبـقى دينا فى عنقى بعد أن كتـبت للمدربين العديدَ من الـكتب العلمية فى كـرة القدم والتى أصبـحت هى المراجع الأولى للمدربين فى جـميع الأقطار العربيـة، أن أبادر بوضع كتاب يحـتوى على وحدات التـدريب للعام التدريبى - ولا جـدال فإن هذه الوحـدات لن تكون هى كل برامج كرة القـدم ولكنها ستكون بـلا شك المرجع الأول والأساسى الذى يبدأ منـه المدرب الانطلاق فى الأداء العملى لمهـمته - وهذا الكتـاب سيكون - إن شـاء الله - هو المرشد والمعـين للمدرب، والذى سينطلق من بعده فى عمله على أساس سليم.

ولكى تستكمل الفائدة من هـذه الوحدات يجب أن يكون لدى المدرب المراجع العلمية الأخرى فى كـرة القدم التى ستكون العون له فى تنفـيذ هذه البرامج سـواء عند اختيار التـمرينات المطلوبة لوحدة التـدريب أو - وهذا هو الأهم - لتكون هى المرجع الذى يعود إليـه فى تحضيـر موضوع الجـزء المعرفى الذى يريد أن يعلمه للاعـبين قبل النزول إلى الملـعب والذى يلعب دورا هاما ورئيسيا فى حسن أداء اللاعبين خلال المباريات.

والإعداد الذهنى للاعبين يلعب دورا هاما فى تكوين الفورمة الرياضية لدى اللاعب ويجعله قادرا على حسن التصرف أثناء المباريات، وهو الذى يفرق بين لاعب ذى خبرة ولاعب ناشئ حديث الخبرة ـ ولكن الجزء المعرفى فى البرنامج يغطى هذا النقص ويجعل اللاعب يستوعب بسرعة كل الخبرات ولا ينتظر أن يكتسبها خلال سنوات عديدة ـ وهذا أيضا ما يفرق بين لاعب حديث متميز ولاعب حديث غير متميز فى تصرفاته فى الملعب.

إن المباريات يتم كسبها فى عقول المدربين واللاعبين قبل كسبها فى ملعب كرة القدم، والنصر يعقد ألويته لمن يعرف جيدا بدون مغالاة قدر نفسه ويعرف أكثر عن قوة خصمه.

والنصر لا يكتسب اعتباطا، ولكنه يصاحب من آمن وأخلص فى عمله وأدى واجبه وأرضى ضميره وبنى عمله على علم وخبرة.

وفقنا الله وإياكم فى وضع عملنا فى خدمة بلدنا.

﴿وقل اعملوا فسيرى الله عملكم ورسوله والمؤمنون﴾

صدق الله العظيم

برنامج التدريب الناجح

إن هدف كل برنامج فى أى مجال وخاصة مجال التدريب الرياضى له ثلاثة أبعاد رئيسية يحاول تحقيقها لكى يصبح البرنامج ناجحا، وهذه الأبعاد هى :

(أ) البعد المعرفى. (ب) البعد الحركى. (جـ) البعد الوجدانى.

من هذا المنطلق لابد وأن يكون لهذا البرنامج المقترح محتوى يحقق أهداف هذه الأبعاد بإمكانات ووسائل مناسبة. كما يجب أن يكون له وسائل قياس مدى تحقيق هذا المحتوى لهذه الأبعاد، ولا يمكن أن ينجح أى برنامج مهما كان واضعوه إذا لم يعمل على تحقيق هذه الأبعاد الثلاثة. وبرنامج تدريب كرة القدم لا يخرج عن كونه برنامجا مدروسا يجب أن توضع له هذه الأبعاد الثلاثة. وللأسف فإن كثيرا من المدربين يضعون برامجهم مركزين عملهم على الجانب العملى فى الملعب متناسين أهمية الإعداد الذهنى والإعداد النفس الإرادى للاعبين.

إن عملية التدريب فى كرة القدم هى عملية يشترك فى تنفيذها الجهاز الفنى ولاعبو الفريق معا، ولا يمكن أن تسير العملية بالطبع بأحدهما دون الآخر؛ لذلك فإن اللاعبين فى التدريب الحديث يجب أن يتعرفوا تماما على الأهداف التى وضعها المدير الفنى فى تدريب الفريق ويستوعبوا جيدا هذه الأهداف، وكيفية تحقيق هذه الأهداف خلال إعدادهم ذهنيا فى كل وحدة تدريب

حتى إذا ما نزلوا إلى الملعب للجانب التطبيقى كانوا على معرفة جيدة بما سيقومون بعمله. واللاعب فى كرة القدم الحديثة ليس ترسا فى آلة يأخذ تعليمات من الجهاز الفنى ويقوم بتنفيذها بدون فهم أو وعى. وإن مثل هذا النوع من التدريب لا يأتى بالنتيجة المرجوة منه خلال المباريات، ويصبح أداء اللاعبين أداءً غير واع ولا منتج، ولكن اللاعبين المدركين لأهداف التدريب يحاولون تحقيق هذه الأهداف خلال المباريات مما يجعل أداء الفريق يتصف بالوعى والتكامل، ومن ثم النجاح. والمدرب الممتاز هو الذى يشرح للاعبيه نظريا كل ما يتعلق بكرة القدم من تحركات وأسبابها وكيفية نجاح خطط اللعب المختلفة ويعيد ويكرر شرح كل ذلك مرات ومرات حتى يستوعب اللاعبون المفهوم الحقيقى لكل خطط اللعب الهجومية والدفاعية الفردية منها والجماعية ويتابع فى الملعب فهم اللاعبين لخطط اللعب ومقدار تطبيقهم لها. وبهذا ينمى ترابط تحركات اللاعبين. إن المدرب لا يمكن أن يعطى للاعبين كل خطط اللعب الهجومية والدفاعية المحتملة خلال كل المباريات ولكن عن طريق الشرح النظرى لأسس لعب كرة القدم خططيا يصبح كل لاعب فى الملعب قادرا على أن يتصرف بوعى داخل الملعب وتكون هناك وحدة فكر بين اللاعبين وحسن تصرف جماعى فى مختلف المواقف سواء كانت هجومية أو دفاعية. كل هذا يجعل كل لاعب مؤمنا ومقتنعا بما يؤديه، وهذا له أكبر الأثر فى حسن أداء اللاعب.

ومعرفة اللاعب للطريقة الصحيحة لأداء المهارات يجعله إذا أخطأ فى أداء مهارة معينة أثناء المباراة يعرف أسباب الخطأ ويراجع نفسه فلا يكرر الخطأ مرة أخرى. ومثال ذلك اللاعب الذى يصوب الكرة عالية وهو أمام المرمى وخاصة إذا كان منفردا فتضيع فرصة تسجيل هدف قد تترتب عليه نتيجة نتيجة المباراة، هذا الموقف يسميه البعض سوء حظ ولكن الحقيقة تقول أنه لا يوجد سوء حظ ولكن اللاعب أدى مهارة ركل الكرة بطريقة خاطئة. وإذا كان اللاعب يدرك أسباب خطئه فإنه سيأخذ درسا ولن يعيد الخطأ مرة أخرى، أما إذا كان اللاعب لا يعرف الطريقة السليمة فى أداء المهارة فإنه سيكرر الخطأ مرات ومرات وفى كل مرة يندب حظه - يشترك فى هذا الخطأ مع اللاعب المدرب الذى لم يشرح له نظريا الطريقة الصحيحة فى أداء مهارة ركل الكرة

وأسباب الأخطاء التى تحدث وطريقة إصلاحها ـ هذا الشرح النظرى يساعد المدرب أثناء التطبيق العملى فى الملعب فى أن اللاعب يصلح ذاتيا من أخطائه حتى يتعود الأداء الصحيح للمهارة. ومثال على الخطأ الواضح لدى اللاعبين المصريين وهو سوء التمرير الذى نوهت عنه تقارير الاتحاد الدولى لكرة القدم ـ وهذا الخطأ يرجع لسوء أداء اللاعبين لركل الكرة بباطن القدم وعدم إصلاح هذا الخطأ أثناء التدريب من الصغر، ومع ذلك لا يترك اللاعب الكبير بدون إصلاح هذا الخطأ.

واللاعب يجب أن يؤدى التدريب داخل الملعب وهو مستريح نفسيا مقتنعا بما يقوم به، وعلى المدرب أن يشجع اللاعب ويأخذ بيده حتى يؤدى التدريب بالطريقة السليمة، وهذا ما يحقق البعد الوجدانى فى برنامج التدريب.

ويدخل تحت البعد الوجدانى عمل المدرب على تطوير وتنمية الصفات الإدارية لدى اللاعبين كالثقة بالنفس والعزيمة والمثابرة والكفاح والعمل على النصر والولاء للنادى.. إلخ. كل هذه الصفات تلعب دورا هاما فى نتيجة كل مباراة وبدون هذه الصفات الإرادية يصبح الفريق بدون روح وثابة تعمل على تحقيق النصر فى المباريات المختلفة ـ وهذه الصفات الإرادية تجعل الفريق لا يهاب أى فريق آخر مهما كانت إمكانياته، فالكرة مستديرة والنصر دائما للفريق الذى يطلبه بأدائه القوى فى الملعب. وما نتائج فريق نيجيريا بدورة أتلانتا ببعيدة عن أذهاننا، إذ بالصفات الإرادية القوية استطاعات نيجيريا التغلب على البرازيل والأرجنتين وهما أقوي دولتين كرويتين فى العالم بعد أن كانت مغلوبة فى أول كل مباراة معهما.

هذه هى أسس البرنامج التدريبى الناجح والتى يجب أن يعمل المدرب على تنفيذها جميعا بالقدر المطلوب لكل منها، واحتمال إغفال أى بعد من الأبعاد الثلاثة التى ذكرناها تجعل عملية التدريب ناقصة ولا يمكن أن تؤتى ثمارها كما يريدها المدرب.

اسس تخطيط برنامج التدريب المقترح

قبل ان يبدا المدرب فى تنفيذ هذا البرنامج أرجو أن يلاحظ ما يأتى :

١ ـ هذا البرنامج وضع على أساس علمى من حيث توزيع نسب الإعدادات البدنية والمهارية والخططية وتوزيع محتويات كل إعداد.

٢ ـ لا يظهرداخل البرنامج الفصل الكامل بين الإعدادات، فمثلا هناك تمرينات تعمل على تطوير صفة بدنية وهى فى نفس الوقت تنمى دقة الأداء المهارى والخططى والعكس صحيح، ومثال آخر فكثير من التمرينات التى تهدف إلى إتقان اللاعب مهارة أساسية تعمل فى نفس الوقت على استيعاب التحركات الخططية كتمرينات المراكز والتمريرة الحائطية.

٣ ـ يجب أن يدرك المدرب أن التدريب الحديث فى كرة القدم تدريب مرتفع الشدة، فاللاعب يجب أن يتدرب ستة أيام فى الأسبوع أربعة منهم صباحا وبعد الظهر، وإن ساعات التدريب اليومية يمكن أن تصل إلى ٤ ـ ٥ ساعات يوميا، وهذا ليس بكثير على اللاعب المصرى ليرتفع مستواه وليتقارب مع المستوى العالمى حيث يتدرب اللاعب فى أوربا فى فترة الإعداد ثلاث مرات فى اليوم، ستة أيام أسبوعيا وعدد ساعات تدريبه قد تزيد على ٦ ساعات يوميا ـ واللاعب المحترف كالعامل والمهندس التطبيقى الذى يعمل ٨ ساعات يوميا ـ ولا يجب أن يخشى المدرب من حدوث ظاهرة التدريب الزائد طالما أنه يسير بخطوات متدرجة فى إعداد اللاعب ابتداء من الفترة الانتقالية ثم فترة الإعداد ـ من هذا المنطلق فإن فترة التدريب الصباحية المسماة التدريب التكميلى هى فترة هامة فى إعداد اللاعب، ويجب أن يضع المدرب فى اعتباره أن هناك لاعبون فى بعض الألعاب الأخرى فى مصر يتدربون أكثر من ٥ ساعات يوميا للوصول للمستوى العالمى.

٤ ـ من حسن حظ المدرب أن فترة الإعداد تقع خلال الإجازة الصيفية للمدارس والجامعات، على ذلك فإن فى استطاعة المدرب إحضار اللاعبين للتدريب صباحا وبعد الظهر حيث إن أغلب لاعبى الفرق من الطلبة أو الموظفين الذين تعطى لهم مصالحهم الإجازة للتدريب فى نواديهم، هذا إذا لم يكونوا محترفين.

٥ ـ هذا البرنامج يصلح للاعبى الفرق الممتازة ونزولا حتى لاعبى سن ١٥ سنة ولكن شدة الحمل هى التى تفرق بين الأعمار المختلفة ولا يحسب أن زمن التدريب كبير على اللاعب سن ١٥ سنة ـ إن الناشئ فى هذه السن يستطيع أن يلعب فى الشارع عدة ساعات يوميا هذا من جهة، ومن جهة أخرى فإن لاعب مثل بيليه ومرادونا كانا فى سن ١٥ سنة يلعبان فى فرق درجة أولى وكانا يتدربان تدريبا عنيفا.

٦ ـ قبل نزول اللاعبين إلى الملعب يجب أن يعتنى المدرب عناية تامة بالجزء المعرفى من برنامج التدريب لما لهذا من تأثير قوى على صحة أداء اللاعب فى التدريب ومن ثم فى المباراة، وهذا النوع من التدريب يسمى التدريب بوعى. ولحسن تنفيذ المدرب لهذا الجزء المعرفى فى التدريب يجب ألا يعتمد المدرب على مفهومه القديم، ولكن يجب عليه الاطلاع على كتب كرة القدم وتحضير كل جزء معرفى جيدا، حيث أن محاضرة المدرب النظرية إذا كانت جيدة مبنية على أسس علمية سليمة إيجابية فستحظى بقبول اللاعبين وتجعلهم يحترمون المدرب لإدراكهم أنه على مستوى علمى عال وأنه يعرف ما لا يعرفونه وأنه يزيدهم فهما كل مرة مما يحسن من أدائهم ومن هنا يقبل اللاعبون دائما على المدرب ويجعل له شخصية محترمة ومحبوبة.

ـ وخلال الجزء المعرفى، على المدرب أن يشرح جيدا وبإسهاب طريقة اللعب التى سيلعب بها الفريق والواجبات الهجومية والدفاعية لكل لاعب داخل الخطة.

- وأيضا خلال الجزء المعرفى يشرح اللاعب النواحى الفنية التالية:

أ - طريقة أداء كل مهارة وكيفية إصلاح خطأ الأداء.

ب - الشرح الوافى لطريقة أداء كل تمرين.

جـ - الشرح الواضح للتمرينات الخططية من حيث سرعة الأداء وتوقيت تحرك كل لاعب - ويجب ألا يترك المدرب هذا الجزء المعرفى فى خطط اللعب إلا بعد أن يتأكد من فهم اللاعبين لكل التمرينات التى فيها تحركات بحيث إن اللاعبين عندما ينزلون للتدريب فى الملعب لا يحتاجون لشرح ولكن يقومون مباشرة بأداء التمرينات وعدم إضاعة الوقت . إن توقف التدريب وشرح المدرب للتمرين الذى سيقومون بأدائه تسمى «اللحظات الميتة» إذ إنها تعمل على هبوط حماس اللاعبين، وعلى هذا الأساس فإن الجزء المعرفى يجب أن يأخذ وقته الكاف فى بداية كل وحدة تدريب.

٧ - وفقا للنقطة السابقة فإنه يجب على المدرب أن يعمل على أن يسير التدريب بلا توقف ويكون الانتقال من تدريب إلى آخر بسرعة ومتصلا - واستمرارية التدريب يطور صفة التحمل لدى اللاعبين ويجعلهم خلال المباراة يستمرون فى الأداء القوى بدون توقف أو هبوط لمستوى أدائهم، وهو ما نراه فى كثير من الفرق الكبيرة.

٨ - لحسن أداء الجزء التطبيقى فى الملعب يجب أن يقوم مساعد المدرب بتخطيط الملعب وفقا للتمرينات التى سيؤديها اللاعبون بحيث أن يجد اللاعبون عندما ينزلون للتدريب أن الملعب معد ومخطط لأداء التمرينات مباشرة. هذا النوع من العمل يشعر اللاعبين بجدية عملية التدريب وحسن تنظيمها مما يؤثر نفسيا عليهم ويجعلهم يحترمون كل أعضاء الجهاز الفنى ويقبلون على العمل بجدية ونشاط والعكس فإن عدم تنظيم الملعب قبل نزول اللاعبين إليه يعكس أثره النفسى السيئ على اللاعبين فيشعرون بعدم الجدية ويجعلهم يؤدون التمرينات باستهتار أو استرخاء.

٩ - واجب الجهاز الفنى خلال أداء التمرينات الإصلاح الفورى لأخطاء الأداء البدنى أو المهارى أو الفنى وعدم التهاون مع شرح أسباب الخطأ وطريقة إصلاحه.

١٠ - يستحسن أن ينزل اللاعبون إلى الملعب فى قاطرة بالجرى ومعهم الجهاز الفنى، ثم يقفون صفا واحدا يأخذون تعليمات الأداء فى دقيقة ويبدأ التدريب.

١١ - يؤدى التدريب بروح مرحة لا تنقصها الجدية - ولا يسمح بالتسيب أثناء التدريب، فالتدريب عمل جدى يؤدى بروح مرحة وليس عملا ترويحيا - ويجب فى أول لقاء أن يعلِّم المدير الفنى اللاعبين أن المرح والحرية أثناء الأداء لا تعنى الفوضى فى الأداء وأن النظام المطلوب أثناء التدريب لا يعنى الاستبداد فى العمل.

١٢ - لم يتضمن البرنامج الموضوع هنا نماذجَ للتدريب داخل الصالة؛ لمعرفتى بعدم وجود صالات تدريب فى أغلب الأندية، ولكن إذا كان بالنادى صالة فإن فى كتاب الإعداد البدنى للاعبى كرة القدم كثير من التمرينات داخل الصالة - كما أن الأجهزة داخل الصالة معروف كيفية التدريب عليها ولكن طرق التدريب عليها كالتدريب الفترى أو الهرمى. . إلخ، موجود طريقة تنفيذه فى هذا الكتاب.

- مما لا شك فيه أن هناك تمرينات كثيرة فى الكتب تحقق أغراض كل وحدة تدريبية وإنما التمرينات المعطاة فى كل وحدة تدريب هى نموذج ويمكن للمدرب أن يختار غيرها مما هو موجود بالكتب.

١٣ - أنصح أن يكون المعسكر التدريبى فى أواخر فترة الإعداد للأسباب الآتية :

أ - تنظيم مباريات مع فرق أخرى ينفذ فيها الفريق ما تدرب عليه خلال مرحلتى الإعداد العام والخاص.

ب - إصلاح أخطاء الأداء الخططى وأخطاء تطبيق طريقة اللعب.

جـ - العمل على إصلاح القصور الذى قد يظهر فى تنفيذ برنامج التدريب فى فترتى الإعداد العام والخاص قبل المعسكر.

د - العمل على وصول اللاعبين إلى الفورمة الرياضية مع الأسبوع التاسع لفترة الإعداد.

هـ - العمل على تثبيت روح المحبة والتعاون بين اللاعبين التى يكون المدير الفنى قد غرسها خلال مرحلتى الإعداد العام والخاص وتنمية روح الإخلاص والإيثار والتفانى فى حب لاعبى الفريق بعضهم البعض.

و - إيجاد التفاهم والمحبة بين الجهاز الفنى واللاعبين وغرس طاعة اللاعبين لتعليمات المدير الفنى واحترام اللاعبين لتوجيهات الجهاز الفنى.

١٤ - وضع خطط برنامج التدريب السنوى بحيث يبدأ بالفترة الانتقالية لأهميتها فى إعداد اللاعبين صحيا وبدنيا ونفسيا لاستقبال الموسم التدريبى الشاق الذى يبدأ بفترة الإعداد.

١٥ - لتنظيم عملية التدريب يقوم المدرب بتقسيم اللاعبين عند بدء فترة الإعداد كالآتى :

أ - مجموعات زوجية بحيث يعرف كل لاعب زميله عند التدريب الزوجى.

ب - مجموعات ثلاثية تبقى المجموعة ثابتة.

جـ - مجموعات رباعية تبقى المجموعة ثابتة.

ويفضل أن تكون المجموعات من اللاعبين الذين يلعبون بجانب بعضهم البعض حتى تزداد الألفة بينهم ويتعرف كل لاعب على قدرات زميله ومع تكرار التدريب معاً يحدث التآلف والتفاهم بين اللاعبين.

١٦ - وأخيرا، يجب أن يدرك المدرب جيدا القاعدة التي تقول «ما لا يؤدى في التمرين لا يؤدى في المباريات» ومعنى ذلك إذا لم يتدرب اللاعبون على خطط التمريرة الحائطية جيدا فإنهم لن ينفذوها فى المباريات، وإذا لم يتعلم المدافع الضغط القوى على المهاجم فإنه لن ينفذ ذلك فى المباريات، وكذلك إذا لم يتدرب اللاعبون على أساليب التغلب على التكتل الدفاعى للفريق المنافس فلن يعرفوا كيف ينفذون ذلك فى المباريات وهكذا، ومن هنا كانت ضرورة التركيز على ناحيتين هامتين فى التدريب :

أ - الاستيعاب النظرى الجيد لكل ما هو مطلوب من اللاعب أدائه فى المباراة.

ب - التدريب العملى الجيد للوصول للأداء الآلى المتقن لخطط اللعب الهجومية والدفاعية، بمعنى أن يحفظ اللاعب جيدا خطط اللعب الهجومية جيدا ويعمل بإصرار على تنفيذ هذه الخطط مهما كان الموقف الدفاعى للفريق المنافس والعكس يجب أن يتعلم اللاعبون كيف يفسدون الخطط الهجومية للفريق المنافس.

جـ - يجب أن يدرك المدرب أن إيقاعه فى تدريب خطط اللعب ينعكس على إيقاع اللاعبين أثناء المباراة - وهذا يعنى أن المدرب إذا كان يسمح بأداء خطط اللعب ببطء فإن اللاعبين سيؤدون هذه الخطط فى المباراة ببطء والعكس، فإنه على المدرب أن يدرب اللاعبين على سرعة أداء خطط اللعب الهجومية لإرباك دفاع الخصم ويطلب أداء ذلك فى المباريات الحبية، إن البطء فى اللعب هو إحدى رذائل أداء بعض الفرق العربية، ومع ذلك فهناك فارق يجب أن يدركه اللاعبون بين السرعة فى الأداء والتسرع، الحمية المعتدلة فى الأداء مطلوبة جدا.

١٧ ـ خلال كل ذلك على المدرب أن ينمى الـصفات الإرادية لدى اللاعبـين وهى عامل حيـوى مؤثر فى تحديد نتيـجة المباريات، لقد أثبتت البحوث أن ٦٠٪ من نتيجة المباراة مبنى على ثبات وقوة الصفات الإرادية للفريق

١٨ ـ يجب أن يتحلى المدرب بالشـخصية المتـزنة القوية، وهذا لا يعنى أن يكون المدرب صارمـا متجهـما كثير الانـتقاد للاعبـين ولكن المطلوب منه أن يكون حازمـا بحيث يصـر على أن ينفذ اللاعـبون ما هو مطلوب مـنهم بدقة ولا يتهاون إطلاقا فى أى صـغيـرة، ففى التدريب يتـساوى اللاعـبون ولا يوجد لاعب يأخـذ ميـزات عن الآخرين. وخارج التدريب فالمدرب هو الأخ الأكبر الحنون وهو الوالد المحب لأبنائه وهو القائد العادل فى معاملته بين جميع أفراد الفرق.

١٩ ـ أرجو للمدرب الرجوع إلى المراجع التالية :

١ ـ الأسس العلمية فى تدريب كرة القدم، أ. حنفى محمود مختار.

٢ ـ مدرب كرة القدم، أ. حنفى محمود مختار.

٣ ـ التطبيق العملى فى تدريب كرة القدم، أ. حنفى مختار.

٤ ـ جماعية اللعب فى كرة القدم، د. طه إسماعيل وآخرون.

٥ ـ الهجوم فى كرة القدم، د. مفتى إبراهيم.

٦ ـ الدفاع فى كرة القدم، د. مفتى إبراهيم.

٧ ـ الإعداد البدنى فى كرة القدم، أ. حنفى مختار، د. مفتى إبراهيم.

التدريب خلال الفترة الانتقالية

هذه الفترة يجب أن تخطط جيدا بين المدرب واللاعب، ويجب أن يوضع فى الاعتبار أنه من الخطأ أن تكون هذه الفترة فترة راحة تامة بدون أى مجهود بدنى. فالراحة التامة تؤثر قطعا تأثيرا سيئا على الفورمة الرياضية للاعب التى اكتسبها خلال الموسم الرياضى وتؤثر أكثر على اكتسابه الفورمة الرياضية الممتازة فى الموسم التالى. ولقد أثبتت البحوث أن التوقف المفاجئ عن النشاط الرياضى يؤثر على الأجهزة الحيوية للاعب، ولذلك فإن التدريب فى الفترة الانتقالية هام جدا وإن كان له صفات خاصة تختلف عن صفات فترة الإعداد وفترة المسابقات. وهذه الفترة يجب أن تخطط بحيث تكون الراحة فيها راحة إيجابية تحافظ دوما على الفورمة الرياضية ولا تجعلها تهبط بشكل ملحوظ، كما يجب أن يهتم المدرب بالعمل على الراحة النفسية للاعب بعد الضغط العصبى الذى يتعرض له اللاعب خلال فترة المباريات.

ويجب على المدرب أن ينبه اللاعب إلى أن عدم مراعاة التغذية وكميتها قد يتسبب عنها زيادة وزن اللاعب من ٢ : ٤ كجم وهو شىء غير مرغوب فيه إطلاقا.

وتنظيم وتخطيط النشاط الرياضى خلال هذه الفترة يبدأ مباشرة بعد الانتهاء من فترة المباريات، ففى الأسبوع الأول يجب أن تهبط شدة وحجم الحمل وأن يمارس اللاعب أنشطة أخرى غير كرة القدم. مدة هذه الفترة حوالى (٦) أسابيع، ولا تزيد عنها بل قد تقل فى بعض الأحيان فى خلال هذه المرحلة وأثناء الأسبوع الخامس والسادس يعطى المدرب تدريبات فردية لإصلاح أخطاء المهارات للاعب، وكذلك الألعاب الصغيرة المرحة بالكرة. فى هذه الفترة يعتنى المدرب بالإعداد الخلقى للاعب وتنمية روح المحبة والتعاون بين اللاعبين ويقوى فيهم روح العمل الجماعى.

كما يستحسن أن يبدأ المدرب فى الإعداد الذهنى للاعب، لذلك فعلى المدرب أن يعطى محاضرات عن الطريقة الصحيحة فى أداء مهارات كرة القدم، وطريقة اللعب التى يلعب بها الفريق.

والمراجع للمدرب فى هذه الفترة كتابى «الاختبارات والقياس فى كرة القدم» و «الإعداد البدنى العام للاعبى كرة القدم». والكتابان للمؤلف.

التدريب خلال الفترة الانتقالية :

الأسبوع الأول :

١ - يقوم المدرب بعمل اختبارات بدنية ومهارية للاعبين لقياس مستواهم للتعرف مستقبلا على مقدار هبوط المستوى البدنى والمهارى للاعب، وتخطيط الموسم الرياضى القادم وتحديد المستوى الذى يجب أن يصل إليه اللاعب.

٢ - يقوم المدرب بالكشف الطبى على اللاعبين لعلاج أى حالات مرضية أو إصابات للاعب حتى يبدأ كل لاعب فترة الإعداد وهو فى أتم صحة.

٣ - يزاول اللاعبون رياضات استرخاء كالسباحة وتنس الطاولة والتنس.. إلخ.

الأسبوع الثانى والثالث :

١ - فى هذين الأسبوعين يقوم اللاعبون بأداء بعض الأنشطة المبهجة بدون وجود المدرب ويختار كل لاعب النشاط الذى يرغب فيه، عدد أيام التدريب ٤ أسبوعيا.

٢ - يقوم اللاعب بأداء بعض التمرينات البدنية لجميع أجزاء الجسم وخاصة تمرينات القوة والمرونة.

٣ - يختار اللاعب الأمكنة التى يفضل هو شخصيا قضاء الإجازة فيها. ويلعب المكان الذى يقضى فيه اللاعب إجازته ونوع النشاط المحبب الذى يمارسه دورا هاما فى تنشيط الجهاز العصبى وإحساس اللاعب بالراحة والاسترخاء.

٤ - يمارس اللاعب بعض المهارات التى يحبها والتى لم يكن الموسم الرياضى يسمح له بممارستها أو أخذ **الوقت الكافى** لممارستها.

الأسبوع الرابع:

ابتداءً من هذا الأسبوع يكون التدريب لمدة (٥) أيام تحت إشراف المدرب، يراعى المدرب دورة الحمل.

١ - يقوم اللاعب بأداء اختبار كوبر للتحمل ثلاث مرات فى الأسبوع على الأقل (اختبار كوبر للجرى داخل **المضمار لمدة** ١٢ دقيقة، ويحسب مقدار المسافة التى قطعها اللاعب).

٢ - يؤدى اللاعب التمرينات داخل الصالة على الأجهزة لتطوير القوة وتحمل القوة (لمدة ٤٥ دقيقة).

٣ - الاهتمام بتمرينات المرونة والرشاقة والتوافق (١٥ دقيقة).

٤ - ألعاب صغيرة وسباقات تتابع مع مراعاة عامل روح المرح خلالها كما يمكن ممارسة كرة سلة أو يد أو **طائرة** (١٥ دقيقة).

٥ - تدريب فردى للاعبين لإصلاح المهارات الأساسية (٣٥ دقيقة).

الأسبوع الخامس:

اختبارات بدنية ومهارية وطبية ليتعرف المدرب على الحالة البدنية والمهارية للاعبين ووضع برنامج فترة الإعداد - **يمارس** اللاعبون الأنشطة التالية (٥) أيام تدريب.

١ - التدريب الفردى لتحسين مستوى الأداء المهارى لكل لاعب - تمرينات فنية وإحساس وبأدوات (٤٥ دقيقة).

٢ - اختبار كوبر مع ملاحظة تقدم اللاعبين(١٥ دقيقة).

٣ ـ التدريب على الأجهزة داخل الصالة (٢٠ دقيقة).

٤ ـ التدريب البدنى للاعبين فى الملعب مع مراعاة تمرينات المرونة والرشاقة (٢٠ دقيقة).

٥ ـ ألعاب صغيرة وسباقات تتابع مع مراعاة المرح خلال أدائها أو لعب كرة السلة أو الطائرة أو اليد (٢٠ دقيقة).

مدة وحدة التدريب حوالى ساعتين، عدد أيام التدريب خلال الأسبوع ٥ أيام : يومان للاختبارات وثلاثة أيام تدريب.

الأسبوع السادس:

١ ـ التأكد من الحالة البدنية للاعبين وعلاج أى إصابات.

٢ ـ اختبار كوبر (١٥ دقيقة).

٣ ـ تزداد جرعة التمرينات البدنية داخل الصالة وخارجها (٤٥ دقيقة).

٤ ـ ألعاب صغيرة وسباقات تتابع (٢٠ دقيقة).

٥ ـ تمرينات تحمل سرعة (تدريب تبادلى) (١٥ دقيقة).

٦ ـ تدريب فردى (تمرينات إحساس ـ فنية بأدوات)، (٤٥ دقيقة).

زمن وحدة التدريب من ٢ : $\frac{1}{2}$ ٢ ساعة لمدة ٥ أيام أسبوعيا.

ملحوظة : الإعداد البدنى العام والخاص توجد بكتاب «الإعداد البدنى للاعبى كرة القدم» للمؤلف، ويمكن للمدرب الاطلاع عليه والتعرف على طرق الإعداد البدنى المختلفة لتنمية الصفات البدنية المختلفة واختيار التمرينات بالأدوات وبدون أدوات التى تؤدى داخل الصالة أو خارجها والتى تحقق الهدف من التمرينات.

برنامج التدريب خلال فترة الإعداد

ملاحظات على التدريب خلال فترة الإعداد:

أولا - تمرينات المقدمة :

- ليس هدف تمرينات المقدمة هو الإحماء فقط ولكنها تعمل أيضا على مراجعة جميع المهارات الأساسية في كرة القدم عن طريق تمرينات الجرى وتمرينات الإحساس والتمرينات الفنية والتمرينات بأكثر من كرة، وبذلك يتحسن الأداء المهارى لدى اللاعبين.
- تعطى تمرينات الإحساس والفنية وبأكثر من كرة كتمرينات راحة إيجابية بين تمرينات الجرى بالكرة.
- تمرينات الجرى بالكرة أساسية فى المقدمة ومهمة جدا فهى مع أنها تعتبر تمرينات إحماء بتهيئة الجهاز الدورى التنفسى للعمل الشاق فى الجزء الأساسى إلا أنها تعمل بقوة على إكساب اللاعب صفة التحمل الخاص، بالإضافة إلى أنها تعمل على تطوير مقدرة اللاعب على التحكم فى الكرة أثناء الجرى بها مع رفع الرأس عاليا لرؤية الملعب.
- فى التدريب الحديث تكون الغالبية العظمى من تمرينات المقدمة بالكرة ولا تعطى تمرينات جرى حول الملعب أو غيره بدون كرة. ويمكن إعطاء تمرينات الجرى مع تبادل المراكز التى تعتبر أهم تمرينات المقدمة.
- التمرينات البرازيلية هى تمرينات تهدئة تعطى فى نهاية وحدة التدريب.

- الجرى بالكرة فى تمرينات المقدمة يجب أن يكون بسرعة متوسطة بحيث يجرى اللاعب خلال الـ ١٠ دقائق من ٢٠ ـ ٢٤ مرة بين خطى المرمى بدون توقف إلا فى تمرينات التدرج بالسرعة فهى تزداد.

- تمرين الجرى بالكرة مع إشارة المدرب أو عكسها من أهم التمرينات للتدريب على التحكم فى الكرة مع رفع الرأس عاليا للنظر إلى الملعب.

الجزء الرئيسى:

- فى الإعداد البدنى وعند إعطاء تمرينات بدنية يجب أن يراعى المدرب جيدا صحة أداء التمرينات وإلا فإن التمرين لن يحقق الهدف منه ويصبح التمرين شكلا ولكن لا أثر له فى تقوية العضلات أو إطالتها أو مرونة الفاصل، وقد لاحظت ذلك كثيرا مع الأسف الشديد عند أداء بعض اللاعبين للتمرينات البدنية.

- يجب أن يدرك المدرب واللاعب ما هو المطلوب عند الجرى، هل المطلوب سرعة قصوى لتحسين سرعة اللاعب أو ثلاث أرباع سرعة لتطوير تحمل السرعة لدى اللاعب؟ هذه نقطة هامة يجب أن يلاحظها المدرب ويعتنى بها خلال أداء اللاعبين لتمرينات السرعة.

- التدريب داخل الصالة أو بالأثقال أو بالكور الطبية أو بالحبال هام جدا ولا ينبغى للمدرب إهماله إذا كان لدى النادى صالة تدريب.

- تمرينات التحمل الخاص تأتى مع تكرار اللاعب للتمرينات المهارية والخططية.

- الانتقال بين المحطات (الشبكة) أو بين التمرينات لا يكون بالمشى ولكن بالجرى، وعلى المدرب إعطاء إشارة بدء التمرينات بعد لحظات معقولة لانتقال اللاعبين.

- يجب أن يضع المدرب فى اعتباره ضرورة عدم تباطؤ اللاعبين فى الانتقال من تمرين إلى آخر.

- سرعة بدء الأداء فى التمرين التالى مع إشارة أو صفارة المدرب.

- فى تمرينات الأداء المهارى يجب أن يراعى المدرب دقة أداء المهارة، وإذا أخطأ لاعب يسأله المدرب عن موضع الخطأ ثم طريقة إصلاحه وذلك حتى يستوعب كل لاعب الطريقة الصحيحة لأداء المهارة ويصلح ذاتيا أخطاءه بدون توجيه من المدرب بعد ذلك أو أثناء المباراة.

- يراعى المدرب دقة أداء اللاعب لمهارة ركل الكرة عند التصويب خلال التمرين وإصلاح أخطاء الأداء وفقا للملاحظات التالية :

أ - ثبات مفصل القدم عند ركل الكرة للتصويب.

ب - يبقى نظر اللاعب على الكرة عند ركلها وليس للمكان الذى ستصوب إليه الكرة حتى لا يرفع جذعه وتركل الكرة من أسفلها فتعلو.

جـ - القدم الثابتة هى التى ستوجه الكرة.

د - التصويب خلال جرى اللاعب ومتابعته للكرة بعد تصويبها ولا يقف اللاعب عند ركل الكرة.

- لا يهم إطلاقا أن يعطى المدرب فى كل وحدة تدريب كل التمرينات الخاصة بالمهارة المطلوبة، ولكن يعطى تمرينا واحدا فى كل دورة تدريب بحيث يأخذ اللاعبون الوقت الكافى فى إجادة أداء المهارة خلال التمرين المهارى المعطى.

- يلاحظ المدرب أن التمرين الخططى يبدأ بطيئا ثم تزداد سرعته مع التقدم بالتمرين.

- يلاحظ المدرب أن الخطأ فى الأداء المهارى أثناء أداء الخطة يفسدها، فـمثلا التمريرة غير السليمة يـترتب عليها فشل خطة اللعب - لذلك فعلى المدرب إصلاح الأداء الفنى خلال تعليم خطط اللعب.

- يراعى المدرب تعليم توقيت تحرك كل لاعب خلال الخطة، فقد يكون تحرك لاعب مبكرا يُظهر خطة اللعب للمدافعين أو يجعله فى موقف تسلل والعكس فإن التأخر فى تحرك اللاعب يفشل الخطة وتذهب الكرة للمنافسين.

من هذا فإن من واجب المدرب تدريب اللاعبين على دقة توقيت تحرك كل لاعب.

- للتغلب على الدفـاع المتكتل لا يكون فقط بالاتساع فى الهجـوم من ناحية الجناحين ولكن هناك أيضـا أربع طرق للتغلب على الدفاع المتكتل مع الاتساع فى الهجوم وهى:

١ - التمريرة الحائطية. ٢ - تمشيط الدفاع.

٣ - خطة الدوامة. ٤ - التصويب من خارج منطقة الجزاء.

ولقد عنيت فى هذا البرنامج بهذه الخطط وهى موجودة فى كتاب مدرب كرة القدم للمؤلف.

- يستحسن أن تنتهى كل تمرينات خطط اللعب الهجومية بالتصويب على المرمى كما تحدث أثناء المباراة.

- يبدأ التدريب على خطط خطط اللعب الهجومية بدون مدافع ثم يضاف مدافع سلبى ثم مدافع إيجابى لتؤدى الخطة كما لو كانت خلال المباراة ،ويتميز هذا الأداء بأن مدافعى الفريق يعرفون تحرك زملائهم المهاجمين، ومع ذلك فعلى المهاجمين أن يتغلبوا على تحركات المدافعين وهذا يعطى اللاعبين خبرة فى التحرك بالكرة وخبرة فى كيفية مساندة اللاعبين بدون كرة لزميلهم المستحوذ على الكرة.
- يجب أن يكون فى كل وحدة تدريب التمرينان الآتيان :
  أ - تمرين للتصويب على المرمى من مختلف الزوايا.
  ب - مباراة فى ملعب صغير.
- وعلى المدرب تشجيع اللاعبين باستمرار على الجرأة فى التصويب على المرمى كلما سنحت أقل فرصة لذلك مع إصلاح عيوب الأداء المهارى إن وجد.
- تعلم التقسيمة ٤ × ٤ (وغيرها) اللاعبين على الانتشار فى الملعب ولا يتأتى هذا إلا إذا راعى المدرب عند أداء التقسيمة القواعد الخططية التالية :
  أ - أن يجرى اللاعب إلى الكرة الممرة إليه ولا ينتظرها حتى يصعِّب مهمة المدافع، ويكون لديه الوقت والمكان للعب الكرة مستريحا.
  ب - التمرير المباشر من أول لمسة أو لمستين على الأكثر إلى زميل فى مكان مناسب.
  جـ - أن تكون التمريرة أمام الزميل وليس عنده حتى يمكنه أن يجرى إليها ولا يقطعها المدافع.
  د - الجرى مباشرة بعد تمرير الكرة لأخذ مكان شاغر والهروب من المدافع.

هـ ـ التصويب على المرمى باستمرار كلما سنحت أقل فرصة.

و ـ على المدافع أن يراقب منافسه مراقبة لصيقة ويهاجمه بقوة وليس بعنف عند استحواذ المنافس على الكرة.

وفى الأسبوع الأول عند إعطاء التقسيمة يطلب المدرب من اللاعبين تنفيذ القواعد الخططية السابقة، ولكن مع بداية الأسبوع الثانى وبعد أن يكون اللاعبون قد تدربوا حوالى ٤ ـ ٥ تدريبات على هذه القواعد، يبدأ المدرب فى احتساب ضربة حرة مباشرة على كل لاعب لا ينفذ أى قاعدة من قواعد الخطط السابقة، قد يتضايق اللاعبون فى مبدأ الأمر ولكن على المدرب أن يكون حازما معهم وبعد ذلك سيضطر اللاعبون إلى تنفيذ رغبة المدرب ويتعلمون بذلك الانتشار فى الملعب والمساندة للزميل وسرعة اللعب عند الهجوم.

١٧ ـ يلاحظ أن كل وحدة تدريب تكرر فى يوم ثان وهذا علميا مفيد، ففى اليوم الأول يعمل اللاعب على استيعاب التمرين المهارى أو الخططى، وفى اليوم الثانى لوحدة التدريب يكون اللاعب قادرا بسهولة على حفظ وأداء التدريب بإتقان أكثر ومعرفة عن كيفية تطبيقه فى الملعب ـ كما أنه على المدرب مراجعة تلك التمرينات مرات أخرى فى التدريب التكميلى الصباحى فى الأيام الأخرى مستقبلا.

١٨ ـ يجب أن يعطى المدرب عناية خاصة بتدريب حارس المرمى بدنيا ومهاريا وخططيا.

١٩ ـ يجب أن يصل اللاعبون فى نهاية الأسبوع التاسع إلى الفورمة الرياضية، والأسبوع العاشر هو أسبوع استعادة الشفاء ـ ومن الخطأ العلمى ما يقال أن اللاعبين يدخلون أول الموسم ٧٠٪ ويصلون إلى الفورمة الرياضية خلال الأسابيع الأولى للدورى، فاللاعب الذى لا يصل فورمته الرياضية مع بدء الدورى لا يصل بعدئذ إلى فورمته الرياضية إطلاقا، بل يترتب على ذلك تذبذب مستوى أدائه وكثرة إصاباته، هذا ما يقوله علم التدريب الرياضى الحديث.

التدريب الصباحي التكميلي

هذا التدريب هام جدا وهو يعطى خلال فترة الإعـداد لاستكمال النقص فى وحدة التدريب حيث لا يمكن إعطاء كل شيء خلال وحـدة التدريب، كما أنـه لا يمكن زيادة زمن وحدة التدريب بعـد الظهر عن ثلاث ساعـات لذلك كان من واجب المدرب العناية بتنظيم التدريب التكميلى الصباحى وبرنامجه يكون كالآتى :

التدريب الصباحي التكميلي :

الأسابيع : الأول والثانى والثالث والرابع (أربعة أيام أسبوعيا أيام السبت والأحد والثلاثاء والخميس) :

الزمن بالدقيقة	التدريب
١٠	تمرينات جرى بالكرة أو بدونها.
٢٥	تمرينات بدنية بالأدوات أو بدونها ويفضل داخل الصالة (قوة ـ سرعة ـ تحمل سرعة ـ توافق).
١٠	تمرينات رشاقة وتوافق بعضها بالكرة.
٤٥	تعطى اثنان مع أنواع التدريبات التالية :

١ ـ **تدريب فردى على المهارات الأساسية** : (تدريب خاص لكل لاعب عـلى المهارات التى لا يحسن أدائها)، خاصة مهارة المهاجمة.

٢ ـ **التدريب على الركـلات الحرة** : ويقوم بالتـدريب عدد محـدود جدا من اللاعبـين لإتقان التصويب على المرمى من جهات مختلفة، كذلك التدريب على الخطط الهجومية والخطط الدفاعية أثناء أخذ الركلات الحرة المباشرة وغير المباشرة . . . أو . .

٣ ـ **الركلات الركنية**: والخطط الهجومية لها وكذلك خطط الدفاع ومواقف اللاعبين.. أو..

٤ ـ **رميات التماس** : خطط هجومية أو دفاعية... أو..

٥ ـ **التصويب** : ويجب أن يبدأ المدرب تدريب اللاعبين على إتقان التصويب من الوقوف، ثم الجرى إلى الكرة، ثم التصويب مع الجرى بالكرة.

٦ ـ **التدريب على ركلات الجزاء**.

٧ ـ مراجعة خطط اللعب السابقة التى تدرب عليها اللاعبون.

الاسابيع: الخامس والسادس والسابع (أربعة أيام أسبوعيا، أيام السبت والأحد والثلاثاء والخميس) :

١٥	إعداد بدنى خاص (تحمل سرعة ـ رشاقة ـ توافق)
٧٥	تدريب فردى + تدريب على المواقف الثابتة + تصويب + ركلات جزاء + مراجعة خطط اللعب السابقة

الاسابيع: الثامن والتاسع والعاشر (ثلاثة أيام أسبوعيا، أيام السبت والأحد والثلاثاء) :

٢٠	إعداد بدنى خاص.
٧٠	إعداد مهارى خططى للمواقف الثابتة والتصويب وخطط اللعب وركلات الجزاء التى لم يجيدها اللاعبون، ومراجعة لخطط اللعب السابقة للإتقان والتذكر. ويجب أن يعطى المدرب هذا الجزء الأخير أهمية كبرى لعدم نسيان اللاعبين خطط اللعب التى تدربوا عليها.

ملحوظة هامة: نظرا لاختلاف المستوى البدنى والمهارى بين لاعبى مختلف الفرق مع ثبات محتويات وحدة التدريب فقد ترك المؤلف محتوى الإعداد البدنى والمهارى خلال التدريب التكميلى لكل مدرب وفقا لمتطلبات كل فريق.

تخطيط التدريب خلال فترة الإعداد

دورات الحمل خلال فترة الإعداد

الأسابيع	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩	١٠
درجة الحمل										
أقصى			●			●		●	●	
عال		●			●					
متوسط	●			●			●			●
مجموع زمن التدريب الاسبوعى	٧٢٠	٩٠٠	١٠٨٠	٧٢٠	٩٠٠	١٠٨٠	٧٢٠	١٠٨٠	١٠٨٠	٧٢٠
بدنى	٧٢٠	٢٨٠	٢٧٠	١٨٠	١٨٠	٢١٥	١٠٨	١٦٥	١٠٥	٧٥
مهارى	٢٥٠	٣٨٠	٤٨٥	٣٢٥	٤٥٠	٥٤٠	٢٥٢	٣٧٥	٣٢٥	٢١٥
خططى	١٥٠	٢١٠	٣٢٥	٢١٥	٢٧٠	٣٢٥	٣٦٠	٥٤٠	٦٥٠	٤٣٠
التدريب التكميلى الصباحى										
بدنى	١٨٠	١٨٠	١٨٠	١٨٠	٦٠	٦٠	٦٠	٦٠	٦٠	٦٠
مهارى خططى	١٨٠	١٨٠	١٨٠	١٨٠	٣٠٠	٣٠٠	٣٠٠	٢١٠	٢١٠	٢١٠
مجموع زمن التدريب الاسبوعى	١٠٨٠	١٢٦٠	١٤٤٠	١٠٨٠	١٢٦٠	١٤٤٠	١٠٨٠	١٣٥٠	١٣٥٠	٩٩٠

- عدد أيام التدريب الأسبوعية : ٦ أيام.
- عدد أيام التدريب التكميلى أربع أيام فى الأسابيع من ١ : ٧، وثلاثة أيام فى الأسابيع : من ٨ ـ ١٠.

ازمنة دورات الحمل الاسبوعية
خلال فترة الإعداد

توزيع الحمل	الحمل المتوسط ٧٢٠ دقيقة							الحمل العالى ٩٠٠ دقيقة							الحمل الاقصى ١٠٨٠ دقيقة						
أيام الاسبوع	سبت	احد	اثنين	ثلاثاء	اربعاء	خميس	جمعة	سبت	احد	اثنين	ثلاثاء	اربعاء	خميس	جمعة	سبت	احد	اثنين	ثلاثاء	اربعاء	خميس	جمعة
درجة الحمل																					
اقصى		١٥٠				١٥٠			١٨٠				١٨٠			٢١٠				٢١٠	
عال	١٢٠			١٢٠				١٥٠			١٥٠				١٨٠			١٨٠			
متوسط			٩٠		٩٠					١٢٠		١٢٠					١٥٠		١٥٠		
راحة							٥							٥							٥

بالإضافة إلى التدريب التكميلى أيام السبت والأحد والثلاثاء والخميس عندما يكون التدريب التكميلي أربعة أيام صبح وأيام السبت والإثنين والأربعاء عندما يكون التدريب ثلاثة أيام إلا فى أيام المباريات الحبية والتجريبية.

فترة الإعداد **الأسبوع الأول**

مرحلة الإعداد العام **اليوم :** السبت / الثلاثاء **مجموع زمن التدريب اليومي :** ١٢٠

هدف الوحدة : إعداد بدني عام / مراجعة مهارة ركل الكرة.

نوعية التدريب	التمرين	زمن دقيقة	الهدف	ملاحظات
المقدمة	١ ـ تمرينات المرونة.	٥	إطالة العضلات	
	٢ ـ الجرى بالكرة مع تغيير الاتجاه مع إشارة المدرب.	١٠	تحمل عام	تكون سرعة الجرى بحيث يستغرق الجرى بين القائمين من ٢٠ ـ ٢٥ ثانية
	٣ ـ تمرين إحساس.	١٠	التعود على لكرة	تنمية قدرة اللاعب على السيطرة على الكرة
	٤ ـ لعبة صغيرة بدون كرة.	١٠	تحمل سرعة	كتاب الإعداد البدنى للاعبى كرة القدم
الجزء الرئيسى : الإعداد البدنى	٥ ـ سباق عدو منافسة بين المجموعات.	١٠	سرعة	كتاب الإعداد البدنى للاعبى كرة القدم
	٦ ـ تتابع جرى زجزاج	١٠	رشاقة	كتاب الإعداد البدنى للاعبى كرة القدم
	٧ ـ تمرين الوثب أثناء الجرى.	١٠	قدرة	كتاب الإعداد البدنى للاعبى كرة القدم
	الإعداد البدنى لحارس المرمى		لياقة عامة	يتدرب حراس المرمى على الإعداد البدنى وحدهم
الإعداد المهارى خططى	٨ ـ الركلة الركنية الساقطة Drop Shot	١٥	دقة الأداء	ركل الكرة بوجه القدم عالية لتسقط داخل منطقة الجزاء
	٩ ـ التصويب على المرمى من الجهتين	١٥		التصويب بوجه القدم الداخلى
	حراسة المرمى			التدريب على مهارات حارس المرمى
	١٠ ـ تقسيمة ٥×٥ على أربعة أهداف.	١٥	تعلم قواعد خطط اللعب	يحتسب المدرب خطأ على كل لاعب لاينفذ خطط اللعب وتعطى ضربة حرة مباشرة ضده.
الجزء الختامى	تمرينات برازيلية / تعليمات	١٠	تهدئة	

قارن مع النموذج الأول ص ٢١٣.

الإعداد الذهنى :

يشرح المدرب للاعبين طريقة أداء كل تمرين شرحا مفصلا لكل ما هو مطلوب أدائه .

يشرح المدرب للاعبين قواعد الخطط المطلوب أدائها فى التقسيمة ٤ × ٤ .

وتتمثل فى :

١ ـ الجرى إلى الكرة القادمة .

٢ ـ اللعب من لمسة أو لمستين على الأكثر .

٣ ـ الجرى لأخذ مكان بعد لعب الكرة .

٤ ـ الهروب من المدافع عند الهجوم .

٥ ـ الضغط على المهاجم عند الدفاع .

والمدرب يجب أن يقتنع شخصيا بأهمية المباراة الصغيرة ، فهى أساسا لتعليم اللاعبين هذه القواعد لأهميتها فى تعليم اللاعبين الانتشار فى الملعب ، ويجب على المدرب ألا يسمح للاعبين باللعب الترويحى أو استعراض مهاراتهم أو عدم التصويب على المرمى كلما سنحت أصغر فرصة ممكنة للتصويب . وعموما يجب أن يضع المدرب فى اعتباره أن التقسيمة ليست لعبة ترويحية بل هى خطة لعب ذات أهداف محددة .

الأسبوع الأول

السبت / الثلاثاء

تمرين رقم (٢) : الجرى بالكرة مع تغيير الاتجاه مع إشارة المدرب (شكل ١).

- يجرى اللاعبون بين خطى المرمى - يقوم اللاعبون بتغيير اتجاه جريهم مع إشارة المدرب الذى يحرك ذراعه إلى الاتجاهات (أماما / يسارا/ يمينا / خلفا). يلاحظ أن اللاعبين ينظرون إلى المدرب دائما وليس إلى الكرة حتى يستجيبوا لإشارة المدرب لا يعطى المدرب إشارة بالصفارة أو الفم. هذا التمرين جيد جدا لتعليم اللاعبين السيطرة على الكرة أثناء الجرى بالكرة مع النظر دائما للملعب.

تمرين رقم (٤) : لعبة صغيرة بدون كرة (شكل ٢) :

عدد اللاعبين المشتركين : ٦ : ١٥ لاعب.

مساحة الملعب : مساحة من الملعب تتناسب مع عدد اللاعبين (منطقة الجزاء - دائرة منتصف الملعب).

شرح اللعبة : يحدد أحد اللاعبين ليكون المساك ويحاول أن يلمس أى لاعب فى المجموعة، فإذا استطاع لمس أى لاعب يقوم هذا اللاعب الملموس بتبديل مكانه مع المساك.

كما يمكن تعديل اللعبة السابقة إلا أن شروط اللعبة تكون كما يلى :

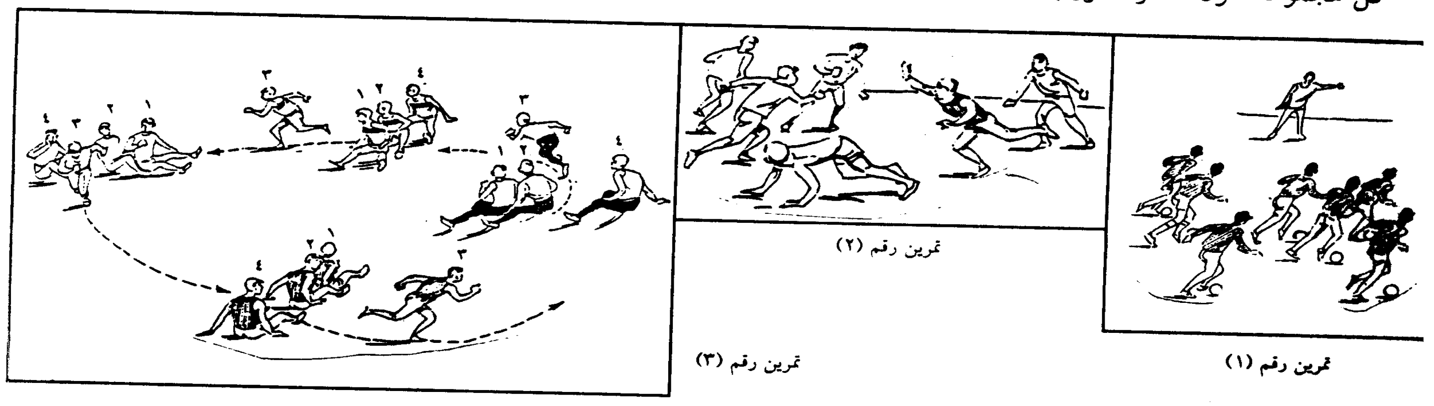
يحاول اللاعب المساك لمس أى لاعب إذا ما قام اللاعب ولكن الذى سيلمس بعمل وضع الانبطاح المائل المعكوس أو الجلوس أو الرقود فعلى اللاعب المساك البحث عن لاعب آخر ليلمسه. أما إذا استطاع لمسه فيقوم هذا اللاعب بتبديل مكانه معه.

تمرين رقم (٥) : تتابع عدو (شكل ٣):

عدد اللاعبين المشتركين : عدد من اللاعبين يقبل القسمة على ٤ يكون كل أربعة مجموعة.

مساحة الملعب : دائرة منتصف الملعب.

شرح اللعبة : يجلس اللاعبون فى قاطرات كل منها ٤ لاعبين حول الدائرة ويعطى المدرب لكل لاعب فى القاطرة رقما من (١) إلى (٤). يجلس اللاعبون وينادى المدرب على رقم معين (١) إلى (٤). يجري اللاعبون الذين يحملون هذا الرقم من كل مجموعة حول الدائرة تفوز بنقطة المجموعة التى يصل لاعبها قبل الآخرين إلى مكانه الأصلى.



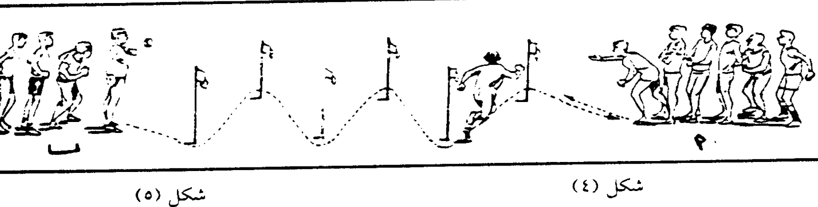
تمرين رقم (٣)

تمرين رقم (٢)

تمرين رقم (١)

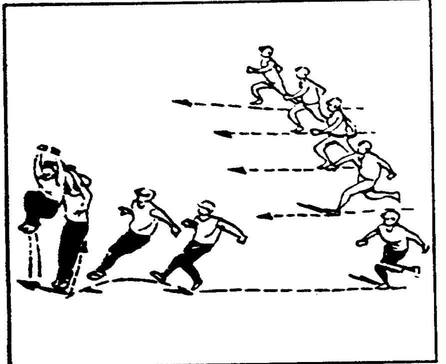
تمرين رقم (٦) (شكل ٤) :

تقسيم اللاعبيون إلى مجموعتين أو أكثر تقسم كل مجموعة إلى قسمين أ ، ب.



شكل (٤)

الملعب : توضع ثلاث أعـلام فى قاطرة بيـن كل علم وآخر مسـافة ٣ م - وتوضع ثلاث أعلام أخرى من قاطرة ثانية تبـتعـد عن الأولى ١,٥ ويجب أن يكون كل علم فى القـاطرة الثـانية فى منتـصف العلمـين فى القاطرة الأولى - يقف قـسم (أ) فى كل مجموعة على بعد ٣ م من أول علم، ويقف القسم (ب) على بعد ٣ متر من آخر علم - يبدأ التـمرين مع إشارة الحكم فيـجرى اللاعب الأول من (أ) زجزاج بين الأعـلام كلهـا ثم يجـرى ليلمس اللاعب الأول من (ب) ويجـرى ليـقف خلف القاطرة (ب) - يجرى اللاعب الأول من (ب) زجـزاج بين الأعلام ثم يجرى ليلمس اللاعب الثانى من قاطرة (أ) وهكذا.



شكل (٥)

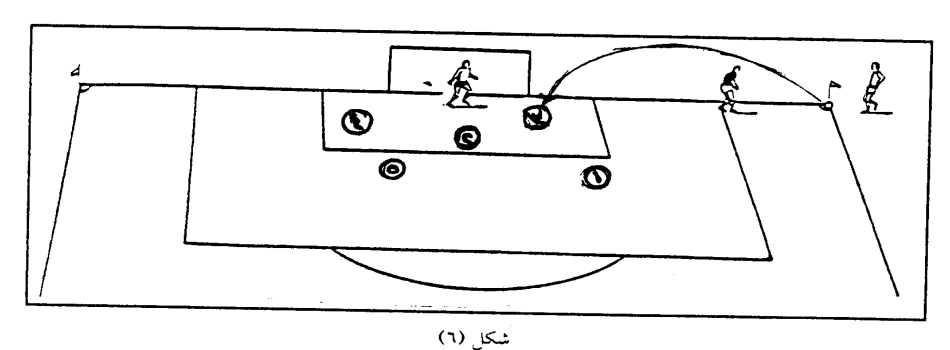
تمرين رقم (٧) : التدريب على الوثب أثناء الحركة (شكل ٥) :

هدف هذه التمرينات : تنمية القدرة على الوثب والرشاقة.

يقف اللاعبون عند خط المرمى ويجرون حتى خط المرمى الآخر وخلال الجرى

وعند سماع صفارة المدرب يثب اللاعب عاليا، مع رفع الركبتين للمس الصدر، أو الوثب الطويل أو الدوران حول الجسم دورة كاملة أو الوثب لضرب الكرة الوهمية بالرأس . . إلخ.

تمرين رقم (٨) : الركلة الساقطة (شكل ٦).



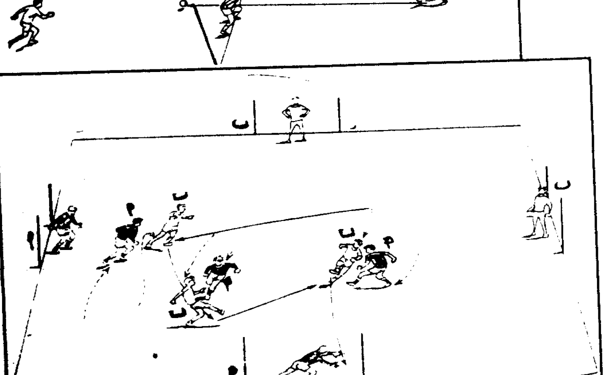
شكل (٦)

يقسم اللاعبون إلى أربع مجموعات - عند كل ركن من أركان الملعب الأربعة تقف مجموعة - يقف حارس مرمى أو أكثر داخل المرمى - يقف لاعب مدافع على بعد ١٠م من راية الركن ليقوم كل لاعب في المجموعة بدوره في ركل الكرة لتسقط داخل الدائرة التي يحددها المدرب. يحاول حارس المرمى مسك الكرة وإعادتها إلى ركن الملعب الذي لعبت منه الكرة - هذا التمرين مهم في مبدأ مرحلة الإعداد لإعداد اللاعبين للإحساس بمقدار القوة اللازمة لركل الكرة - يراعي المدرب ألا يقوم اللاعب بركل الكرة العالية فقط ولكن يوجه المدرب اللاعب بركل الكرة بمقدار القوة اللازمة لسقوط الكرة داخل كل دائرة.

تمرين رقم (٩) : التصويب على المرمى من الجهتين ـ التصويب على المرمى بوجه القدم الداخلى والخارجى :

توضع قوائم فى الملعب بحيث تكون كل اثنين منهـا مرمى يقف فيه حارس مـرمى ـ يقف أمـام وخلف كل مرمى لاعب أو أكـثر ـ يقـوم كل لاعب فى دوره بالتـصويب على المـرمى مرة بوجـه القدم الداخلى ومـرة بوجه القدم الخارجى.

شكل (٧)



شكل (٨)

الإعداد الخططى :

تمرين رقم (١٠) : تقسيمة ٥ × ٥ ـ ٤ أهداف :

يتكون الفـريق من ٣ لاعبـين + ٢ حراس مـرمى يكون لكل فريق هدفـين يرافع عنهمـا ـ يراعى دقة تطبـيق القواعـد الخططية ـ يصفر المدرب لإعطاء ضربة حرة مـباشرة ضد اللاعب الذى لا يطبق قواعد الخطط السابـق التدريب عليها خلال الفترة الانـتقالية ـ يجب ألا يتهاون المدرب فى تطبيق قواعد الخطط.

فترة الإعداد
مرحلة الإعداد العام

الأسبوع الأول

اليوم : الأحد / الخميس — مجموع زمن التدريب اليومي : ١٥٠

هدف الوحدة : إعداد بدني عام - ركل الكرة بوجه القدم الأمامي

نوعية التدريب	التمرين	زمن دقيقة	الهدف	ملاحظات
المقدمة ١ -	١ - تمرينات مرونة المفاصل.	٥	مرونة مفاصل الجسم مطاطية العضلات	كتاب الإعداد البدني للاعبي كرة القدم
٢ -	٢ - الجري بالكرة بين خطي المرمى مع عمل خداعات بالجذع والقدمين مع إشارة المدرب	١٠	تحمل عام	يجري اللاعبون بالكرة بين خطي المرمى - سرعة الجري ٢٠ - ٢٥ ثانية لكل مرة
٣ -	٣ - تمرين إحساس.	٥	التحكم في الكرة	كتاب الأسس العلمية
٤ -	٤ - الجري بالكرة مع تغيير سرعة الجري.	١٠	تحمل سرعة	يجري اللاعبون بين خطي المرمى ويغيرون سرعة الجري مع صفارة المدرب
٥ -	٥ - تمرين فني إجباري.	١٠	تدريب مهاري	ركل الكرة بوجه القدم الأمامي.
الجزء الرئيسي : الإعداد البدني ٦ -	أ - تمرينات داخل الصالة. ١ - تمرينات رفع الأثقال. ٢ - تمرينات على الأجهزة. ٣ - تمرينات الحبال. ٤ - تمرينات بالكرة الطبية.	٢٠	قوة رشاقة تحمل تحمل قوة	يقسم اللاعبون إلى مجموعات كل مجموعة ٥ لاعبين أمام جهاز، وينتقل اللاعب للجهاز التالي بعد أدائه على الجهاز الأول ثم الجهاز الذي يليه وهكذا كتاب الإعداد البدني للاعبي كرة القدم

قارن مع النموذج الرابع ص ١٧٩ .

نوعية التدريب	التمرين	زمن دقيقة	الهدف	ملاحظات
	ب ـ تمرينات بالملعب :			
	٧ - تتابع وثب فوق الحواجز.	١٠		سباق تتابع بين القاطرات
	٨ - التدريب التبادلي.	١٠	قدرة	كتاب مدرب كرة القدم
الإعداد المهارى	٩ - ـ تمرين ركل الكرة بوجه القدم الأمامي.		تحمل سرعة	يقسم اللاعبون إلى أزواج كما فى شرح التمرينات فى آخر الوحدة
	١٠ - تمرين امتصاص الكرة.	٢٠	دقة ركل الكرة	
	١١ - تمرين التصويب على المرمى	٢٠	حساسية الامتصاص	التصويب بوجه القدم الأمامى
	١٢ - تدريبات مهارية لحارس المرمى		دقة الأداء المهارى	
الإعداد الخططى	١٣ - تقسيمة ٤ × ٤ على مرميين	٢٠		مراعاة ضرورة تطبيق قواعد الخطط.
الجزء الختامى	١٤ - تمرينات برازيلية.	١٠	الانتشار فى الملعب	

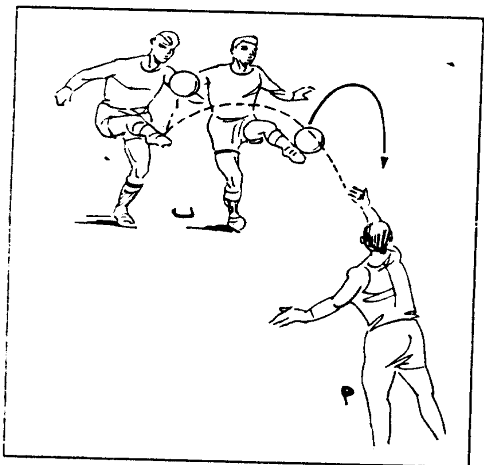
الإعداد الذهنى :

١ - يشرح المدرب للاعبين طريقة أداء كل تمرين وأهدافه.

٢ - فى الصالة يشرح المدرب طريقة أداء كل تمرين.

٣ - يشرح المدرب للاعبين أن اللعب الجماعى ينقسم إلى (أ) لاعب ومعه كرة (ب) لاعبون يجرون حول اللاعب المستحوذ على الكرة للمساندة - يشرح المدرب أنواع المساندة.

٤ - يراجع المدرب أهمية القواعد الخططية المحددة وضرورة تطبيقها فى تقسيمة ٤ × ٤ حيث إنها تعلم اللاعبين أسلوب الانتشار فى الملعب.



شكل ٥١

تمرين رقم (٥) (شكل ٩): تمرين فنى إجبارى : يقسم اللاعبون إلى أزواج، يقوم (أ) برمى الكرة عالية إلى (ب) الذى يركلها بوجه القدم الأمامى ليعيدها إلى (أ) - يؤدى (ب) التمرين مرة بالقدم اليمنى ومرة بالقدم اليسرى - بعد كل ١٠ ركلات لكل رجل يبدل اللاعبون الأداء.

***الجزء الرئيسى* : الإعداد البدنى :**

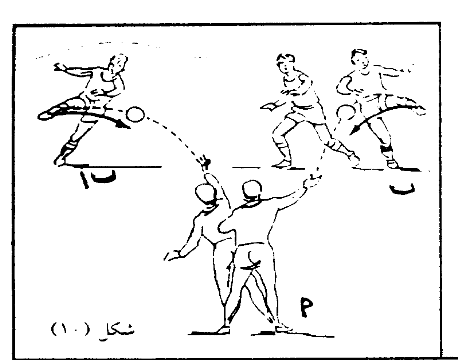
تمرين الوثب فوق الحاجز : تمرين رقم (٧) :

يقسم اللاعبون إلى ٤ - ٥ مجموعات متساوية تقف فى قاطرات على خط منتصف الملعب. يوضع أمام كل قاطرة وعلى بعد ٥م منها ٤ حواجز بين كل حاجز والآخر مسافة ٣م.

عند إشارة المدرب يجرى اللاعب الأول فى كل قاطرة ويثب فوق الحواجز ويعود بنفس الطريقة ليلمس اللاعب الثانى الذى يبدأ التمرين ويجرى اللاعب الأول ليقف خلف القاطرة تفوز المجموعة التى تنتهى من التمرين قبل المجموعات الأخرى - يكرر التمرين لمدة ١٠ دقائق.

ركل الكرة بوجه القدم الأمامى : تمرين رقم (٩)، (شكل ١٠) :

يقسم اللاعبون إلى أزواج (أ)، (ب) - يرمى (أ) الكرة عالية إلى (ب) - يركل (ب) الكرة ليمررها إلى (أ) - يمسك (أ) الكرة ثم يرميها عالية جهة يسار (ب) - يجرى (ب) إلى (بَ) يساره ليركل الكرة بوجه القدم الأمامى ليمررها إلى (أ) - يتبادل اللاعبون التمرين لمدة ١٠ دقائق.



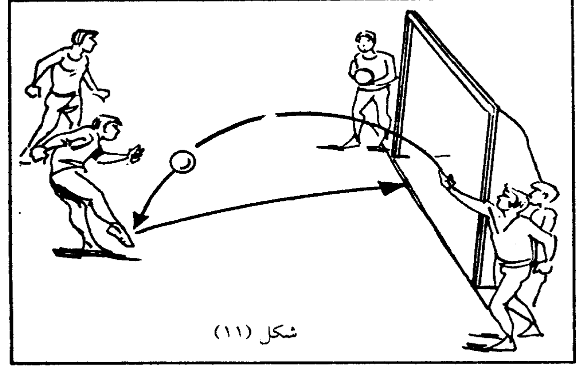
شكل (١٠)

تمرين رقم (١٠):

نفس التمرين إلا أن (أ) يمتص الكرة العالية الممررة إليه من (ب) بوجه القدم الأمامى ثم يقوم بركل الكرة بوجه القدم الأمامى إلى (ب) الذى يركل الكرة مباشرة بوجه القدم الأمامى إلى (أ) وهكذا - يتبادل اللاعبون الأداء بعد كل ٢٠ تمريرة.

تمرين (١٠) : التصويب على المرمى (شكل ١١) :

يقف المدرب ومساعده كل عند قائم مرمى ومع كل منهم ١٠ كرات، يقف اللاعبون على بعد ٧م من المرمى فى قاطرة - يرمى المدرب الكرة عالية إلى اللاعب الأول فى القاطرة - يقوم كل لاعب بالتصويب فى دوره على المرمى بوجه القدم الأمامى ويجرى للوقوف خلف القاطرة - يؤدى التمرين على المرميين.


شكل (١١)

الأسبوع الأول

الفترة — **اليوم :** الاثنين / والأربعاء — **مجموع زمن التدريب اليومى :** ١٠٠

هدف التدريب : تحسين السرعة ـ تعليم تبادل المراكز.

نوعية التدريب	التمرين	زمن دقيقة	الهدف	ملاحظات
المقدمة				
	١ ـ تمرينات مرونة المفاصل.	٥	مطاطية العضلات	
	٢ ـ العدو ثم التغيير للجرى مع رفع الركبة.	١٠	تحمل سرعة	تكون سرعة الجرى بين القائمين ٢٠ ـ ٢٥ ثانية للمرة الواحدة
	٣ ـ تمرين إحساس.	١٠	تعود على الكرة	
	٤ ـ الجرى حول دائرة مع التمرير	١٠	تحمل أداء	يقسم اللاعبون إلى مجموعات من ٥ ـ ٦ لاعبين
الجزء الرئيسى :				
الإعداد البدنى	٥ ـ الجرى المتعرج ثم التصويب	١٠	رشاقة، سرعة	
الإعداد المهارى والخططى:				
	٦ ـ التمرير مع تبادل المراكز.	١٥	دقة التمرير	التمرير بباطن القدم
	٧ ـ السيطرة على الكرة أثناء الجرى ثم التصويب. حراسة المرمى.	١٥	سرعة السيطرة على الكرة	السيطرة على الكرة خلال الحركة
	٨ ـ تقسيمة فى نصف الملعب ٤×٤.	١٥	سرعة الانتشار فى الملعب	تطبيق القواعد الخططية بدقة
الجزء الختامى :	لعبة صغيرة / تعليمات	١٠	تهدئة	

الإعداد الذهنى :

شرح التمرينات وطريقة أدائها السليمة.

مراجعة مع اللاعبين عن الناحية الفنية السليمة فى ركل الكرة بباطن القدم.

مراجعة مع اللاعبين عن خطط اللعب الهجومى من حيث :

أ ـ خطط اللاعب المستحوذ على الكرة.

ب ـ خطط تحرك اللاعبين وزملائه للمساندة (كتاب التطبيق العملى فى تدريب كرة القدم).

والشرح النظرى لخطط اللعب الجماعى تجعل اللاعبين يتفهمون ويحفظون واجباتهم فى التحرك أثناء الهجوم الجاعى.

ملحوظة :

يراعى المدرب فى التقسيمة :

أ ـ تحرك كل لاعب عندما يستحوذ على الكرة.

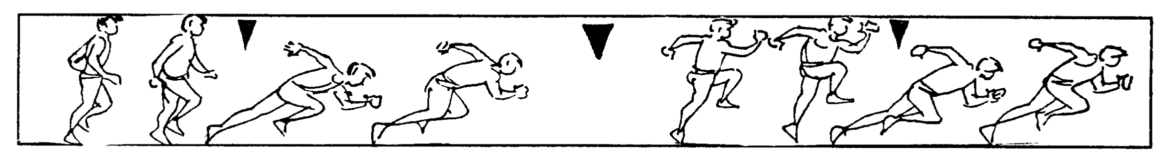
ب ـ تحرك كل لاعب لمساندة اللاعب المستحوذ على الكرة.

جـ ـ تطبيق اللاعبين للقواعد الخططية بدقة ـ يحتسب المدرب ضربة حرة مباشرة ضد اللاعب الذى لا ينفذ القواعد الخططية ـ وعلى المدرب أن يقوم بذلك خلال جميع التقسيمات فى ملعب صغير أو خلال المباريات التدريبية ـ ومن المؤكد أن تأكيد المدرب على تطبيق القواعد الخططية فى بداية المرحلة الإعدادية سيعود اللاعبين على تطبيق هذه القواعد خلال أداء جميع التمرينات المهارية والخططية ثم خلال المباريات مستقبلا.

الاسبوع الثالث

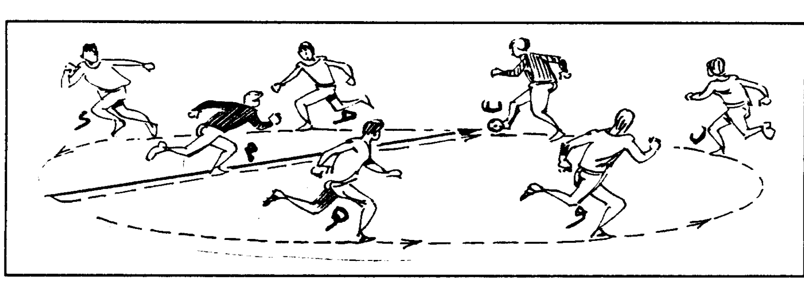
يوم الإثنين والاربعاء

تمرين رقم (٢) : العدو مع التغير للجرى مع رفع الركبة عاليا (شكل ١٢) مع صفارة المدرب.



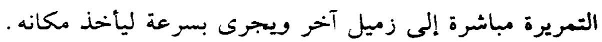
(شكل ١٢)

التمرين رقم (٤)، (شكل ١٣) : الجرى حول الدائرة مع التمرير بباطن القدم :



(شكل ١٣)

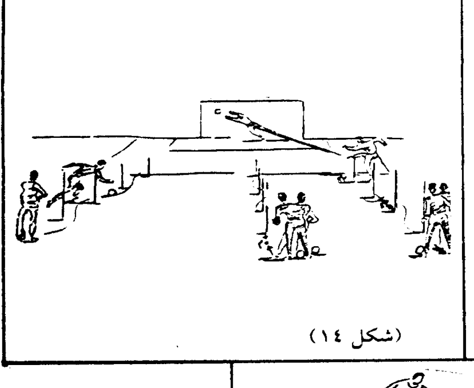
يقسم اللاعبون إلى مجموعات تجرى كل مجموعة حول دائرة. كرة مع أحد اللاعبين (أ) - يمرر (أ) الكرة إلى (ب) ويأخذ مكانه - يمرر (ب) الكرة إلى أحد زملائه ويجرى ليأخذ مكانه وهكذا يستمر التمرين - يلاحظ أن تكون التمريرة دائما أمام الزميل الذى ستذهب إليه الكرة - أن يلعب اللاعب الذى تصله الكرة



التمريرة مباشرة إلى زميل آخر ويجرى بسرعة ليأخذ مكانه.

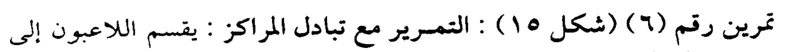
تمرين رقم (٥) (شكل ١٤) :

الإعداد البدنى ـ الجرى زجزاج ثم التصويب على المرمى :

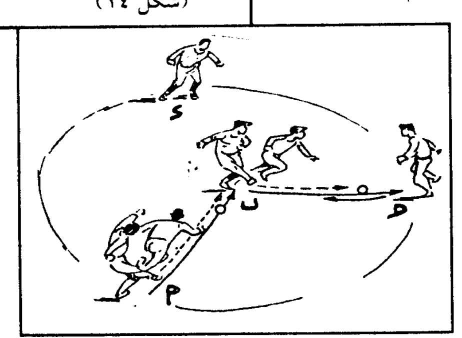


(شكل ١٤)

توضع أمام كل مرمى مجموعتان من القوائم كل مجموعة من ٥ قوائم، يقسم اللاعبون إلى أربع مجموعات تقف كل مجموعة عند إحدى مجموعات القوائم ـ مع كل لاعب كرة ـ يقف اللاعبون فى قاطرة عند أول القوائم ـ يبدأ التمرين بأن يجرى اللاعب الأول زجزاج (متعرج) بين القوائم ثم يصوب على المرمى ثم يجرى ليحضر الكرة ويقف فى آخر القاطرة حتى يأتى دوره ـ بمجرد بدء اللاعب الأول فى التصويب يبدأ اللاعب الثانى فى الجرى المتعرج.



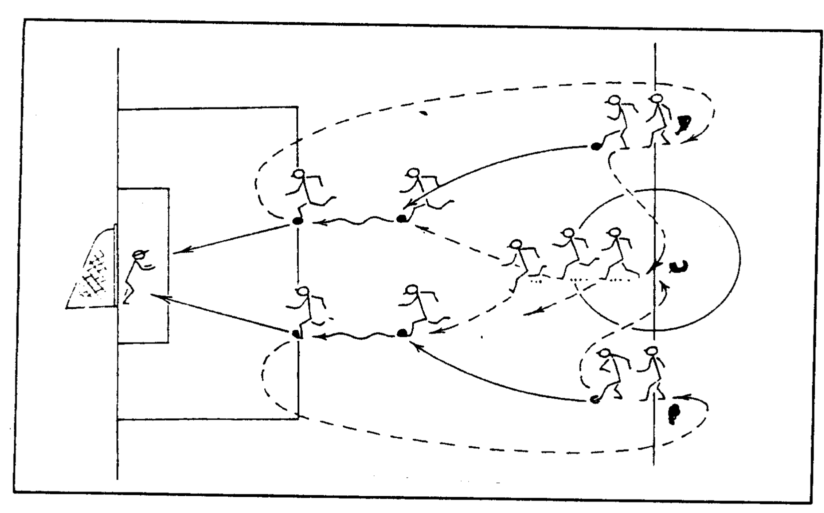
تمرين رقم (٦) (شكل ١٥) : التمرير مع تبادل المراكز : يقسم اللاعبون إلى مجموعات ـ هذا التمرين يعلم اللاعبين التعود على الجرى بعد لعب الكرة لأخذ مكان اللاعب الذى مررت إليه الكرة. يقف اللاعب (ب) في مركز الدائرة ـ الكرة مع (أ) على الدائرة يمرر (أ) الكرة بباطن القدم إلى (ب) ويجرى إلى مكان (ب)ـ (ب) يمرر الكرة إلى (جـ) ويجرى ليأخذ مكان (جـ) ـ (جـ) يمرر الكرة إلى (أ) الذى أصبح فى مركز الدائرة (أ) ويجرى نحو (أ) ـ (أ) يمرر الكرة إلى (د) ويجرى خلف الكرة ليأخذ مكان (د) ـ (د) يمرر إلى (جـ) فى مركز الدائرة ويجرى . . وهكذا.



(شكل ١٥)

الإعداد المهارى : تمرين رقم (٧)، شكل (١٦):

السيطرة على الكرة أثناء الجرى ثم التصويب :



(شكل ١٦)

ثلاث قاطرات (أ)، (ب)، (جـ) مع كل لاعب من (أ)، (جـ) كرة. تقف القاطرات عند خط منتصف الملعب - يمرر اللاعب الأول من (أ) الكرة أماما نصف عالية أو أرضية إلى اللاعب الأول من (ب) الذى يجرى ويسيطر على الكرة أثناء جريه ويجرى بها حتى خط منطقة الجزاء ثم يصوب على المرمى - يجرى (أ) إلى آخر القاطرة (ب) الذى يجرى ليقف فى آخر قاطرة (أ) - يقوم اللاعب الأول من (جـ) بنفس الأداء مع اللاعب الثانى من قاطرة (ب) - يلاحظ تتابع التمرين - ويلاحظ أن اللاعب الذى صوب الكرة يجرى لإحضارها ويقف فى نهاية القاطرة، يوجه المدرب كل لاعب إلى أخطاء التصويب.

فترة الإعداد **الاسبوع الثانى**

مرحلة الإعداد العام **اليوم : السبت / الثلاثاء** **مجموع زمن التدريب اليومى : ١٥٠**

هدف الوحدة : إعداد بدنى عام ـ إتقان ضرب الكرة بالرأس

نوعية التدريب	التمرين	زمن دقيقة	الهدف	ملاحظات
المقدمة				
	١ ـ تمرينات مرونة المفاصل.	٥	إطالة العضلات	
	٢ ـ الجرى بالكرة مع ركلها عاليا/ ضربها بالرأس.	١٠	تحمل عام	يقسم اللاعبين إلى أزواج ـ سرعة الجرى بين القائمين ٢٥ ثانية
	٣ ـ تمرينات إحساس.	١٠	التعود على الكرة	
	٤ ـ الجرى بالكرة مع التمرير بين زميلين.	١٠	تحمل/ دقة اداء	يقسم اللاعبين إلى أزواج
الجزء الرئيسى : الإعداد البدنى	٥ ـ سباق تتابع الجرى المتعرج بالكرة ثم التصويب على المرمى.	١٥	رشاقة./ تحمل سرعة دقة ركل الكرة	
	٦ ـ تمرينات بالكرة الطبية.	١٠	تحمل قوة	تعطى تمرينات للذراعين والجذع والرجلين
	٧ ـ الوثب العالى	١٠	قدرة	يقف اللاعبون فى قاطرة أو أكثر
الإعداد المهارى الخططى :	٨ ـ حراسة المرمى.			
	٩ ـ تتابع ضرب الكرة بالرأس.	١٠	دقة ضرب الكرة بالرأس	يقسم اللاعبون إلى مجموعات ويجرى بينهم مسابقات
	١٠ ـ ضرب الكرة بالرأس مع الوثب.	١٠	قدرة / دقة أداء	
	١١ ـ التمرير بباطن القدم/ التصويب.	٢٠	دقة التمرير إتقان التصويب	التمريرة الحائطية
	١٢ ـ تصويب بالرأس من الغطس	٢٠	ضرب الكرة بالرأس	الجرأة فى الغطس
	١٣ ـ تقسيمة ٤ × ٣.	١٠	سرعة تحرك المدافعين	الهجوم ضد الدفاع
	تمرينات ترويحية/ تعليمات	١٠	تهدئة	

قارن بالنموذج الخامس ص ٢١٧

الإعداد الذهني :

يشرح المدرب كيفية أداء كل تمرين وهدفه وسرعة أدائه.

يراجع المدرب مع اللاعبين للطريقة الصحيحة لضرب الكرة بالرأس من الناحية الفنية.

يراجع المدرب للطريقة الصحيحة لركل الكرة بباطن القدم.

يلاحظ المدرب :

١ ـ سرعة تطبيق لاعبي الهجوم لقواعد خطط اللعب.

٢ ـ ضغط لاعب الدفاع علي اللاعب المستحوذ علي الكرة.

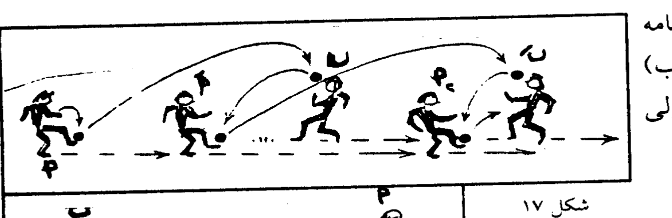
٣ ـ سرعة تغطية لاعبي الدفاع لزميلهم.

٤ ـ مقدرة لاعبي الدفاع علي الأداء الخططي الهجومي عند استحواذهم علي الكرة.

٥ ـ مقدرة لاعبي الدفاع في التصويب علي المرمي.

السبت / الثلاثاء

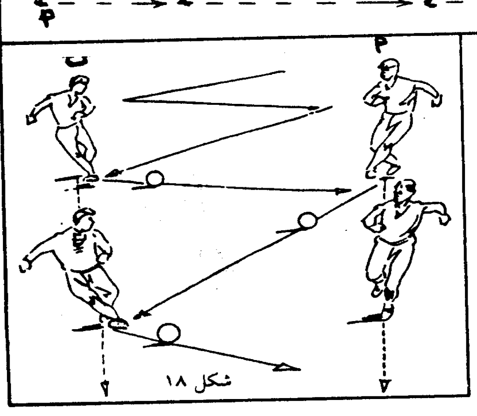
تمرين رقم (٢) : تمرينات المقدمة : ركل الكرة عاليا ثم ضربها بالرأس (شكل ١٧) :



شكل ١٧

يقف (أ) على خط المرمى وعلى بعد ٢م يقف (ب) أمامه - (أ) يركل الكرة عاليا على رأس (ب) ويجرى أماما - (ب) يضرب الكرة برأسه إلى (أ) ويجرى خلفا، (أ) يركل الكرة إلى (ب) الذى يضربها برأسه إلى (أ) إلخ.

التمرين الرابع (شكل ١٨) :



شكل ١٨

يقسم اللاعبون إلى أزواج (أ،ب) - يقفان بجانب بعضهما على خط المرمى والمسافة بينهما ٣-٤م. يجرى اللاعبان بين خطى المرمى مع تمرير الكرة قطريا.

تمرين رقم (٥)، شكل (١٩) :

سباق تتابع الجرى زجزاج :

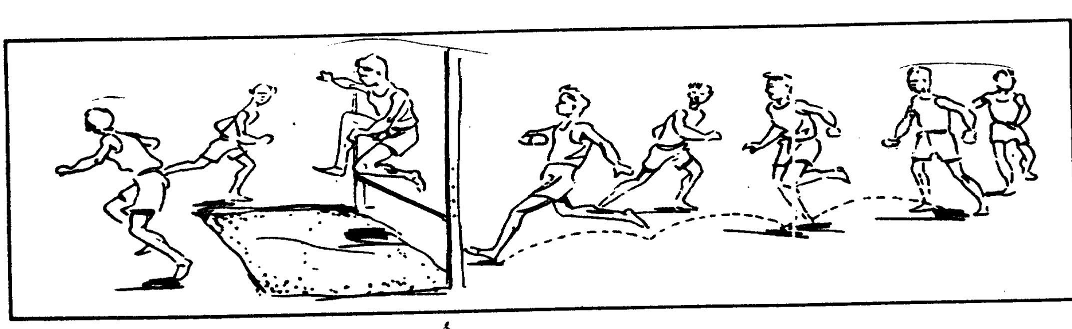
يقسم اللاعبون إلى ٦ مجموعات مع كل لاعب كرة - يقف كل ٣ منهم على شكل قاطرات أمام مرمى كما فى الشكل وخارج منطقة الجزاء - توضع أمام

كل قاطرة ٤ قوائم بين كل قائم وآخر مسافة ٢م بحيث ينتهى القائم الأخير قبل خط الجزاء بمسافة ٢م. كذلك يبدأ القائم الأول عند خط البداية الذى تقف عليه القاطرات بمسافة ٥م - مع إشارة البدء يجرى اللاعب الأول من كل قاطرة بالكرة ثم يجرى زجزاج بين القوائم ثم يصوب بعد المرور من القائم الأخير على المرمى بحيث لا يتعدى خط منطقة الجزاء ثم يجرى خلفا بمجرد تصويب الكرة ليلمس اللاعب الذى يليه فى القاطرة ثم يقف فى آخر القاطرة - يفوز الفريق الذى ينتهى أفراده من الأداء قبل الفريق الآخر.

شكل ١٩

تمرين رقم (٨) شكل (٢٠) :

الجرى ثم الوثب فوق عارضة الوثب العالى :



شكل ٢٠

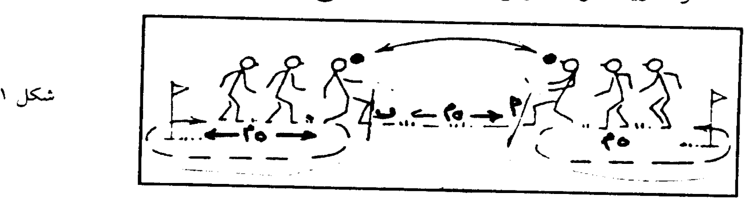
يقف اللاعبون فى قاطرة أمام حفرة وقوائم الوثب العالى - يجرى اللاعبون وراء بعضهم ويثب اللاعب فوق عارضة الوثب العالى ويجرى ليقف فى آخر القاطرة ويستمر التمرين، ترفع عارضة الوثب تدريجيا بعد كل مرة تنتهى فيها القاطرة من الوثب.

تمرين رقم (٩) شكل (٢١) :

ضرب الكرة بالرأس :

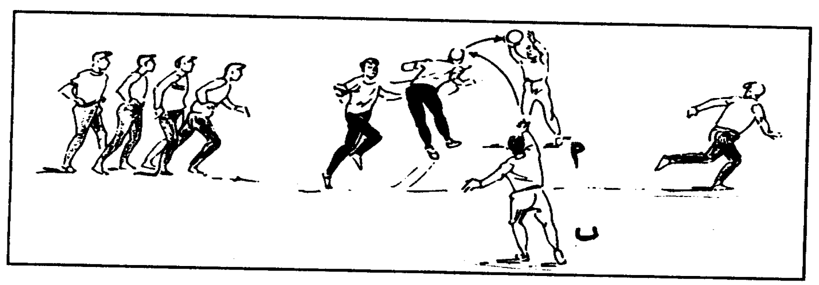
يقسم اللاعبون إلى أربع مجموعات تقسم كل مجموعة إلى قاطرتين (أ، ب) تقفان أمام بعضهما بينهما مسافة ٥م -

يجرى اللاعب الأول فى القـاطرة (أ) ويثب عاليـا لضرب الكرة التى رماها عـاليا برأسه ليـمررها إلى (ب) ويجـرى ليقف خلف القاطرة - يضرب (ب) الكرة إلى (أ) - يجرى الـلاعب الثانى من القاطرة (أ) مباشرة بعد جـرى الأول ليثب ويضرب الكرة الممرة إليه عالية من (ب) - يجرى (ب) ليقف خلف قاطرته ويستمر التمرين حتى ينتهى جميع اللاعبين من ضرب الكرة بالرأس.



شكل ٢١

تمرين رقم (١٠) : ضرب الكرة بالرأس من الوثب (شكل (٢٢) :



شكل ٢٢

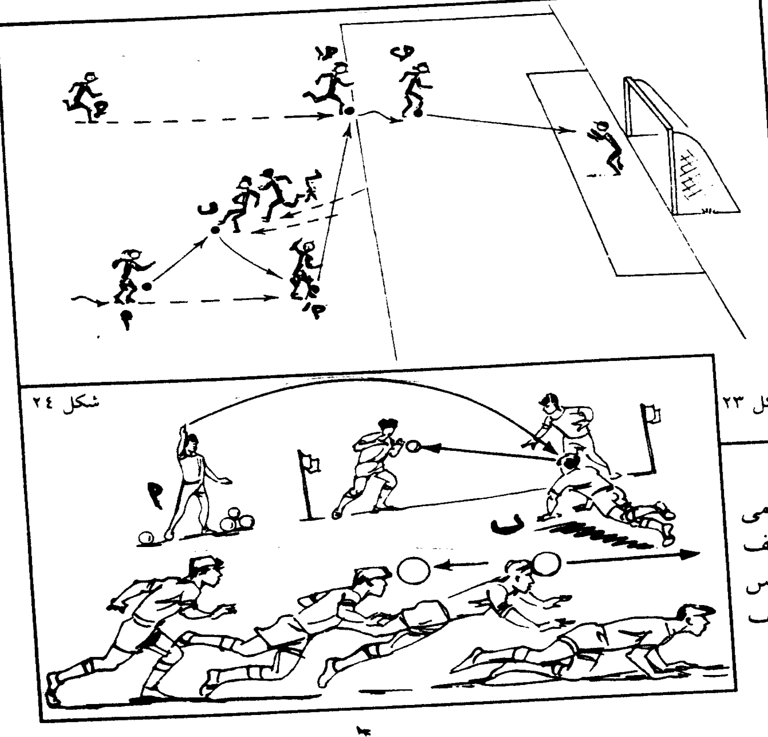
يقسم اللاعبون إلى أربع مجموعات تقف فى قـاطرات وعلى بعد ٥م من كل قـاطرة يقف لاعبان ومع كل منهـمـا كرة، يجـرى اللاعب الأول فى القـاطرة ويثب عـاليـا لضـرب الكرة برأسه التى رمـاها عاليا إلـيه زميله (أ) ليـمررها إليـه ثانيـة - يجرى اللاعب الثـانى من القـاطرة مبـاشرة بعـد جرى الأول ليثب ويـضرب الكرة الممـرة إليـه عـاليـة من (ب) - يمكن أن يؤدى التمرين بأن يجرى اللاعب الأول ويضرب الكرة الممررة إليه من (أ) ثم الممررة إليه من (ب) وهكذا يستمر التمرين من الناحية الأخرى التى وصل إليها اللاعبون.

تمرين رقم (١١) : التمرير بباطن القدم ثم التصويب (التمريرة الحائطية) (شكل ٢٣) :

(أ)، (ب)، (جـ) ثلاث مهاجمين (م) مدافع، تمريرة حائطية بين (أ)، (ب) و (م) يحاول قطع التمريرة - يمرر (أ١) الكرة إلى (جـ١) القادم جريا من الخلف - يجرى (جـ١) بالكرة إلى (جـ٢) ثم يصوب الكرة على المرمى، يلاحظ دقة التمرير والتصويب.

تمرين (١٢) : الغطس لضرب الكرة بالرأس للتصويب على المرمى (شكل ٢٤) :

يقسم اللاعبون إلى أربع مجموعات - تكون عدد ٤ مرمى - كل مرمى من قائمين بينهما مسافة ٣م - تقف كل مجموعة على شكل قاطرة (ب) على بعد ٥م من المرمى (أ) لاعب يقف على خط المرمى بجوار القائم ومعه عدد من الكور - يرمى (أ) الكرة نصف عالية أمام (ب) الذى يغطس للأمام لضرب الكرة بالرأس للتصويب على المرمى ثم يقوم ويجرى ليقف خلف القاطرة - يجمع حارس المرمى الكور ويضعها عند (أ).



شكل ٢٣

شكل ٢٤

فترة الإعداد
مرحلة الإعداد العام

الاسبوع الثانى

اليوم : الأحد / الخميس مجموع زمن التدريب اليومى : ١٨٠

هدف الوحدة : إعداد بدنى عام - دقة التصويب - إتقان المحاورة

نوعية التدريب	التمرين	زمن دقيقة	الهدف	ملاحظات
المقدمة	١ - تمرينات مرونة المفاصل.	٥	إطالة للعضلات	
	٢ - الجرى بالكرة مع وجود زميل.	١٠	تحمل عام	سرعة الجرى ٢٠ ثانية للمرة بين قائمين
	٣ - تمرينات إحساس.	١٠	التعود على الكرة	
	٤ - الجرى بالكرة مع تغيير الاتجاه مع نداء المدرب	١٠	تحمل السيطرة على الكرة	تقسيم اللاعبين إلى مجموعات
الجزء الرئيسى : الإعداد البدنى	٥ - الجرى بالكرة ثم تغيير الاتجاه.	١٠	سرعة استجابة/ رشاقة	تقسيم اللاعبين إلى قاطرات
	٦ - التدريب بالكور الطبية	١٥	تحمل قوة	كتاب مدرب كرة القدم
	٧ - التدريب التبادلى	١٠	تحمل سرعة	
	٨ - لعبة صغيرة	١٠	قوة	
الإعداد المهارى الخططى:	حراسة المرمى			
	٩ - ركل الكرة بوجه القدم الأمامى	١٠	دقة أداء	
	١٠ - كتم الكرة بجميع أجزاء القدم.	١٥	السيطرة على الكرة	يستخدم وجه القدم الأمامى
	١١ - التصويب على المرمى.	٢٠	إتقان التصويب	
	١٢ - تمريرتان حائطيتان/ تصويب	٢٥	تحرك خططى	تنفيذ قواعد خطط اللعب
	١٣ - تقسيمة ٤ × ٤ على مرميين	٢٠	دقة التمرير	
الجزء الختامى	تمرينات برازيلية/ تعليمات	١٠	تهدئة	

الإعداد الذهنى :

شرح كيفية أداء التمرينات بدقة والهدف من كل تمرين بدنى.

شرح الهدف من كل تمرين مهارى وصحة أداء المهارة.

شرح كيفية تحرك اللاعبين فى التمرينات الخططية.

شرح مواصفات المحاور الممتاز وتشجيع كل لاعب بالعمل على اكتساب هذه المواصفات (كتاب الأسس العلمية فى تدريب كرة القدم).

الاسبوع الثانى

الاحد الخميس

تمرين (٢) : (شكل ٢٥)

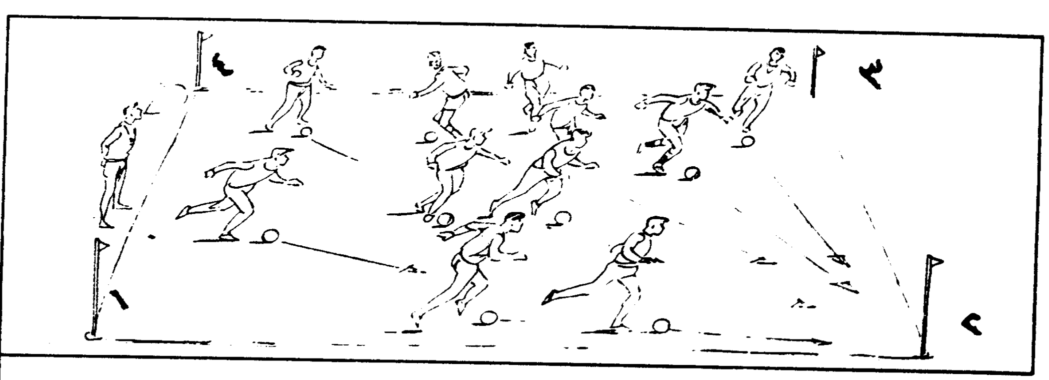
يقف (أ) على خط المرمى وأمامه (ب) على بعد ٤م فاتحا رجليه، يمرر (أ) الكرة من بين رجلى (ب) ويجرى أماما لمسافة ١٥م ويقف فاتحا رجليه - (ب) يجرى وراء الكرة التى مرت من بين رجليه ويمررها من بين رجلى (أ) ويجرى أماما ليقف فاتحا رجليه وهكذا.

شكل ٢٥

تمرين رقم (٤) - الجرى مع تغيير الاتجاه بعد نداء المدرب (شكل ٢٦) :

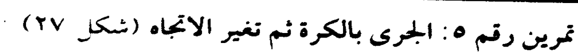
يرسم ملعب مربع ٤٠×٤٠م ويوضع عند كل ركن علما يأخذ رقما من ١ : ٤ - يجرى اللاعبون بالكرة وعند نداء المدرب على رقم يغير اللاعبون اتجاه جريهم نحو العلم الحامل للرقم الذى نادى عليه المدرب وهكذا - يلاحظ المدرب ضرورة الجرى بالكرة بسرعة متوسطة - سرعة تغير الاتجاه - النظر دائما إلى العلم المتجه إليه اللاعب وليس للكره. عدم ابتعاد الكرة عن قدم اللاعب ويفضل أن يجرى اللاعب بالكرة مستخدما قدميه الاثنين، يلاحظ سرعة الاستجابة

شكل ٢٦



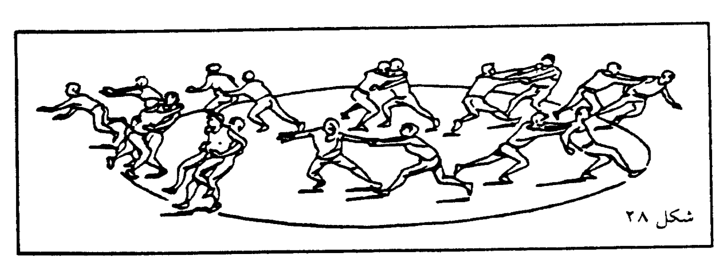
شكل ٢٧





تمرين رقم ٥: الجرى بالكرة ثم تغير الاتجاه (شكل ٢٧)

- يقسم اللاعبين إلى مجموعات وتقف كل مجموعة فى قاطرة وأمامها مدرب أو مساعده على بعد ٢٠م من أول القاطرة يجرى اللاعب الأول بالكرة نحو المدرب الذى يشير له فجأة على الاتجاه الذى يغير فيه اتجاهه - يجرى اللاعب الثانى بالكرة بمجرد ابتعاد اللاعب الأول عن القاطرة بمسافة ٥م ويغير اتجاهه مع إشارة المدرب وهكذا تجرى القاطرة والمسافة بين كل لاعب والآخر ٥م - بعد تغير اتجاه اللاعب يجرى بالكرة نحو أخر القاطرة وبمجرد أن يأتى عليه الدور يجرى نحو المدرب ويستمر الجرى والتدريب، يلاحظ سرعة استجابة اللاعب لتغيير اتجاهه مع إشارة المدرب - مع التقدم يجرى اللاعب ضد إشارة المدرب.

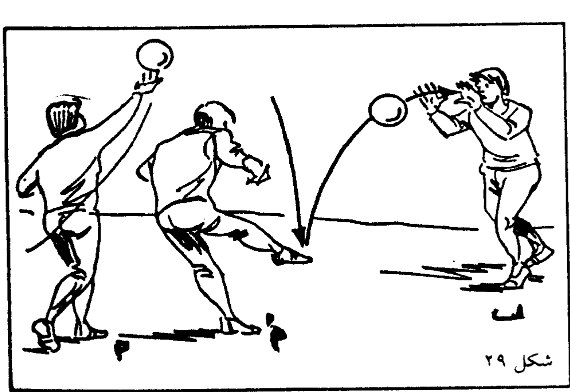


شكل ٢٨

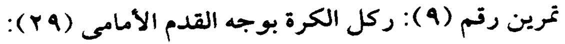
تمرين رقم (٨) لعبة صغيرة وتمرين: (شكل (٢٨)

مساحة الملعب: دارة نصف قطرها مـا بين ٥ ـ ١٢ ياردة بحيث يتناسب نصف القطر مع عدد اللاعبين.

شرح اللعبة: يقسم المدرب الفـريق إلى مجموعـتين تقفـان داخل الدائرة ويحدد المدرب لكل من المجموعـتين رمـزاً أو اسـمـاً. عند قـيـام المدرب بالمناداة على اسم مجموعة يقوم كل لاعب فيها بمحاولة إخراج منافس خارج الدائرة سواء بسحبه أو رفعه أو حملـه أو دفعه، يحاول لاعبو الفريق الآخـر محـاورة الفـريق الأول. يأخـذ نقطة اللاعب الذى يسـتطيع أن يخرج زميله خارج الدائرة. يفوز الفريق الذى يحصل على أكبر مجموع من النقـاط فى آخر زمن اللعـبة ـ يعطى نصف دقـيقة لكـل مرة نداء، يلاحظ تساوى فرص الفريقين.



شكل ٢٩

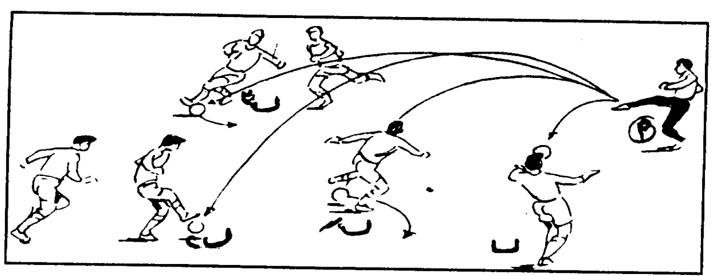


تمرين رقم (٩): ركل الكرة بوجه القدم الأمامى (٢٩):

يقسم اللاعبون إلى أزواج أ، ب ويقفان والمسافة بينهما ٥م.

(أ) معه كرة يرميها عالية وللأمام قليلا ويأخذ خطوة ليركل الكرة بوجه القـدم الأمامى إلى (ب) عـالية فى مسـتوى أعلى صـدره يمسك (ب) الكرة ويؤدى نفس الأداء إلى (أ) الذى يعود إلى مكانه الأول.

تمرين رقم (١٠) : كتم الكرة بجميع أجزاء القدم: (شكل ٣٠)



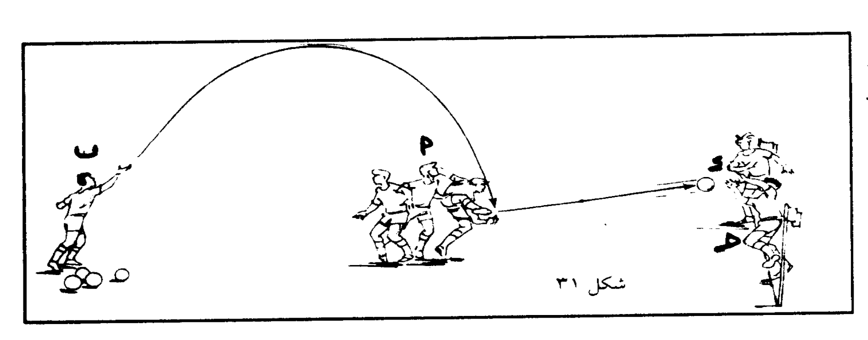
شكل ٣٠

يقسم اللاعبون إلى أزواج - (أ)، (ب). (أ) معه كرتان يلعب (أ) الكرة عالية إلى (ب) الذى يسيطر عليها بصدره ثم يعيدها إلى (أ) الذى يكون لعب الكرة الثانية عالية إلى مكان (ب١) الذى يكتمها بباطن القدم ثم يعيدها إلى (أ) الذى يركل الكرة عالية إلى (ب٢) الذى يكتمها بأسفل القدم، ويركل (أ) الكرة عالية إلى (ب٣) الذى يكتم الكرة بجانب القدم الخارجي - وهكذا يلعب (أ) الكور بدون توقف بمجرد استلامها - يبدل اللاعبون الأداء بعد كل دقيقتين.

تمرين رقم (١١) التصويب على المرمى بوجه القدم الأمامي: (شكل ٣١) - عدد ٥ - ٦ ملعب.

يخطط كل ملعب ٢٠م × ١٠م. يوضع علمان بينهما مسافة ٥م كمرمى - يقسم اللاعبون إلى ٥ - ٦ مجموعات كل مجموعة ٤ لاعبين أ، ب، جـ، د، - يقف جـ، د داخل المرمى - ويقف (أ) على بعد ١٥م من المرمى ويقف (ب) ومعه ٥ كور على بعد ٥م من (أ) - يواجه (أ) اللاعب (ب) - يرمى (ب) الكرة عالية لتسقط خلف (أ) مباشرة - يستدير (أ) ويصوب الكرة

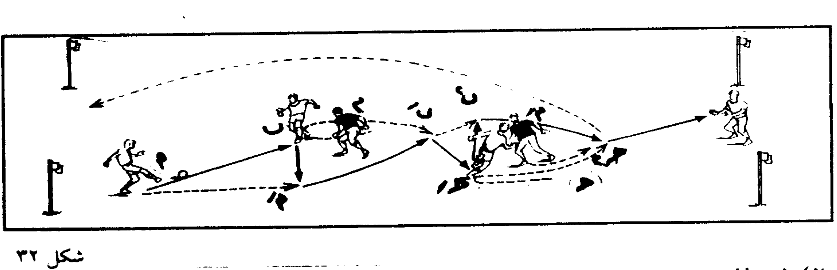
بوجه القدم الأمامى على المرمى - يغير اللاعبون مكانهم بعد كل «١٠ ركلات - يرجع (جـ) (د) الكور إلى (ب) مباشرة.



شكل ٣١

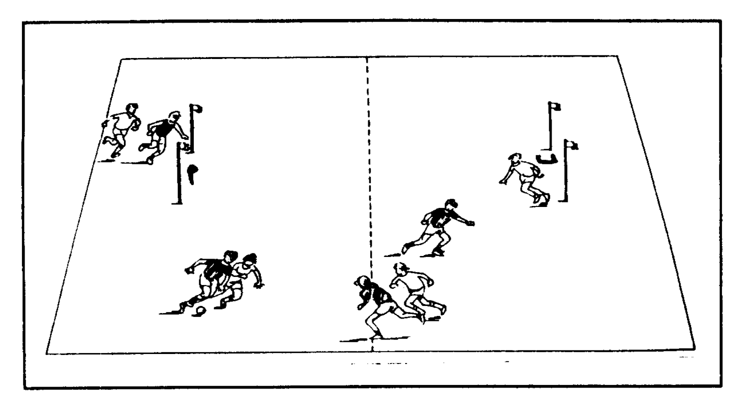
تمرين رقم ١٢ : تمريرتان حائطيتان والتصويب (شكل ٣٢):

يمرر (أ) الكرة إلى (ب) ويجرى إلى (أ) لاستقبال الكرة الممرة إليه ثانية من (ب) - يجرى (ب) إلى (ب١) لاستقبال التمريرة من (أ١) - يجرى (جـ) خلفا إلى (جـ١) لاستقبال الكرة الممرة إليه من (ب١) - يجرى (ب١) إلى (ب٢) ويجرى (جـ١) بالكرة نحو المرمى حتى (جـ٢) ليستقبل الكرة من (ب٢) ثم الذى يصوب على المرمى - يحاول المدافعان قطع الكرة.



شكل ٣٢

تمرين رقم ١٣: مباراة ٤ × ٤ (شكل ٣٣):



شكل ٣٣

يقسم المدرب اللاعبين إلى فرق يتكون كل فريق من ٤ لاعبين، ٣ ـ ٤ ملاعب كل ملعب ٤٠ × ٤٠م ـ يوضع فى كل ملعب مرميان بحيث يبعد كل مرمى عن خط عرض الملعب بمقدار ٥م ـ فريقان (أ) ، (ب) يحاول كل فريق إحراز أهداف فى مرمى الفريق المنافس سواء من أمام أو من خلف المرمى يلاحظ المدرب ضرورة تطبيق القواعد الخططية واحتساب ضربة حرة مباشرة على اللاعب الذى لا ينفذ أحداها ـ يلاحظ المدرب دقة التمرير والتصويب ـ وسرعة تحول اللاعبين من الهجوم إلى الدفاع الضاغط ـ يفوز الفريق الذى يحرز أهدافا أكثر.

الفترة : الإعداد
المرحلة : الإعداد العام

الاسبوع الثانى
اليوم : الإثنين / الأربعاء مجموع زمن التدريب اليومى : ١٢٠
هدف الوحدة : تحسين السرعة ـ دقة ركل الكرة بباطن القدم.

نوعية التدريب	التمرين	زمن دقيقة	الهدف	ملاحظات
المقدمة				
١ ـ	تمرينات مرونة مفاصل.	٥		
٢ ـ	الجرى بالكرة مع التمرير بين الزميلين.	١٠	تحمل سرعة	سرعة الجرى ٢٠ ثانية بين خطى المرمى
٣ ـ	تمرينات إحساس.	٥		
٤ ـ	تمرين بأكثر من كرة.	١٠	سرعة الأداء/ تحمل سرعة	
الجزء الرئيسى :				
الإعداد البدنى ٥ ـ	تمرينات رجلين بالكرة.	١٠	قدرة	كتاب الإعداد البدنى
٦ ـ	تتابع عدو فى قاطرات.	١٠	تحسين السرعة	الإعداد البدنى صفحة ١٧٦
الإعداد المهارى الخططى				
٧ ـ	تتابع التمرير فى قاطرات.	١٠	دقة التمرير/ تحمل سرعة	يقسم اللاعبون إلى مجموعات متنافسة
٨ ـ	التمرير بين ٣ لاعبين ثم التصويب.	٢٠	سرعة الأداء/ توقيت التحرك	يؤدى التمرين على أربع مرمى
٩ ـ	التمريرة الحائطية/ التصويب.	٢٠	تعلم التحرك الخططى	تمريرتان حائطيتان
	تدريب مهارى خططى لحارس المرمى.			
١٠ ـ	تقسيمة ٤×٣ على مرميين	١٠	سرعة التحرك للدفاع	تطبيق القواعد الخططية.
تمرينات الختام	تمرينات برازيلية / تعليمات	١٠	تهدئة	

قارن بالنموذج الثانى صفحة ٢١٤ والنموذج الثالث صفحة ٢١٥.

الإعداد الذهني:

شرح التمرينات البدنية وطريقة أدائها جيدا والهدف من كل تمرين.

شرح التمرينات المهارية والخططية والطريقة الفنية في أدائها.

مراجعة شرح مـواصفات المحاور الجيد - يحفظ اللاعبـون مواصفات المحاور الجيد (كتـاب الأسس العلمية في تدريب كرة القدم)

تمرين رقم (٢) : الجرى بالكرة مع التمرير بين لاعبين : (شكل ٣٤) :

يقسم اللاعبون إلـى أزواج (أ)، (ب) ـ يجرى اللاعبون بين خـطى المرمى مع التـمـرير بين كـل زوج (أ،ب) تمريرات قطرية، يلاحظ دقة التمرير المباشر.

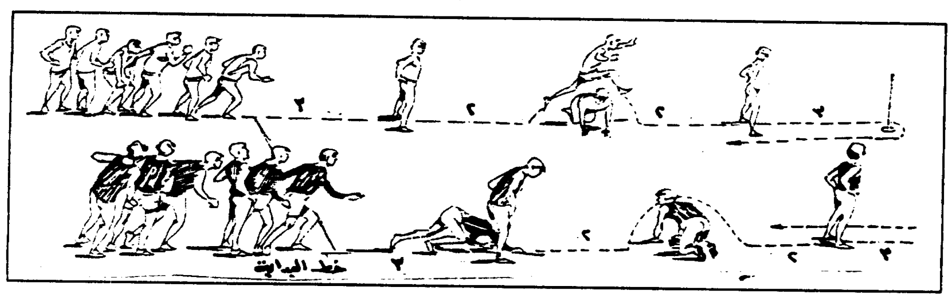


شكل ٣٤

تمرين رقم (٤) : تمرين بأكثر من كرة (شكل ٣٥):

يقف اللاعب (ب) بين (أ) و(جـ) والمسـافة بينه وبين كل منهمـا ١٥م ـ يبدأ التـمرين بأن يمرر (أ) الـكرة إلى (ب) ـ يجرى (ب) إلى الكرة ويمررها ثانية إلى (أ) ويستدير ويجرى إلى الكرة الممررة له من (جـ) ـ ليطبق هذا التمرين بطريقة صحيحة يلاحظ أن يجـرى اللاعبـون (أ) و(ب) و(جـ) إلى الكرة القادمة إليه ولا ينتظرها ـ كذلك لابد أن يلاحظ المـدرب أن (أ) و(جـ) يمـــرران الكرة مـبـاشـرة إلـى (ب) ولا ينتظران أن يسـتـدير (ب) لكى تمـرر إليـه الكرة ـ هذه نقطة هامة ليحقق التدريب هـدفه من تدريب (ب) على سرعة الأداء وسرعة الاستجابة بالإضـافة إلى كبر زاوية رؤيته للملعب ـ يعود (أ) ، (جـ) إلى مكانيهما بسرعة بعد تمرير الكرة إلى (ب) ـ يبدل اللاعبون أماكنهم بعد دقيقة واحدة من أداء التمرين.

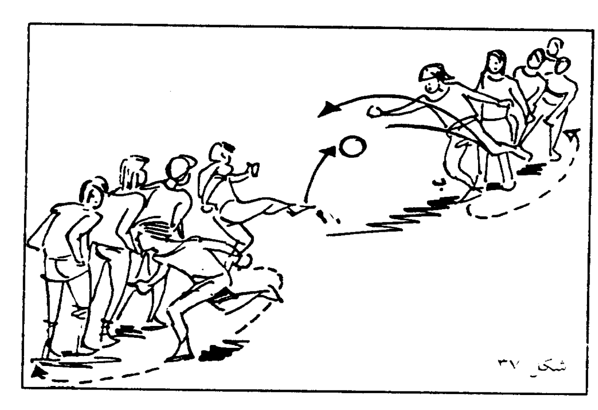
شكل ٣٥



شكل ٣٦

تمرين رقم (٦) (شكل ٣٦):

يقسم اللاعبون إلي مجموعات مكونة من ٦ لاعبين في قاطرة تقف كل منها عند خط البداية. وعلي بعد ٣م منه يقف لاعب أمام القاطرة فاتحا قدميه ثم علي بعد ٢م يأخذ لاعب ثاني وضع الجثو الأفقي ثم علي بعد ٢م يقف لاعب ثالث فاتحا قدميه وعلي بعد ٣ م يوضع قائم - مع إشارة المدرب يبدأ اللاعب الأول في كل قاطرة بالجري ثم المرور بين رجلي الأول ثم الوثب فوق اللاعب الثاني ثم المرور مرة أخري من رجلي اللاعب الثالث ويجري ليلف حول القائم ويعود جريا للمس اللاعب الثاني في القاطرة الذي يؤدي نفس الأداء - تفوز القاطرة التي ينتهي جميع أفرادها من أداء التمرين أولا.

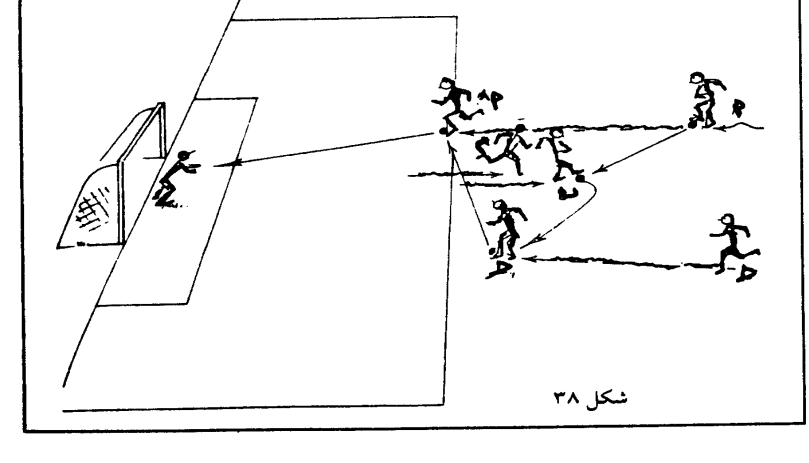


شكل ٣٧

تمرين رقم (٧) : تتابع التمريرات في قاطرات (شكل ٣٧) :

يقسم اللاعبون إلي مجموعات من ٦ - ٨ لاعبين - وتقسم المجموعة إلي قسمين (أ) و(ب) يقفان أمام بعضهما البعض والمسافة بينهما ٥م - يركل اللاعب الأول من (أ) الكرة بوجه القدم

الأمامـى عاليـة إلى اللاعب الأول من (ب) ويجرى ليـقف خلف القـاطرة ـ يركل اللاعب الأول من (ب) الكرة عاليـة إلى (أ) ويجرى ليقف خلف القاطرة وهكذا تفوز المجموعة التى تنتهى من التمرين قبل غيرها ـ يكرر التمرين.


شكل ٣٨

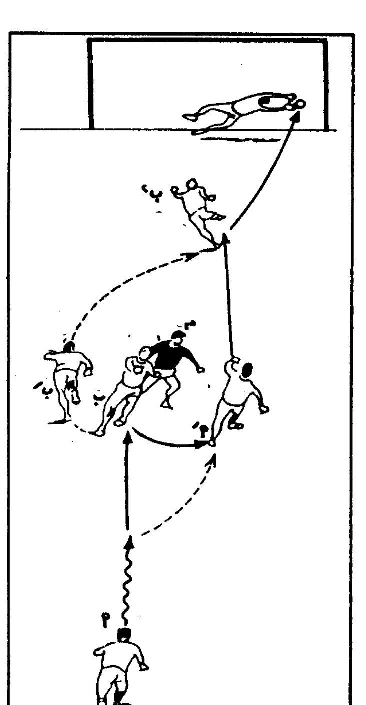
تمرين رقم (٨) : تمرين مهارى خططى يشبه ما يحدث فى الملعب (شكل ٣٨) :

يقسم اللاعبـون إلى قاطرتين (أ) و(جـ)، (ب) مهـاجم ـ م مدافع يهـاجم (ب)، يمرر (أ) الكرة إلى (ب) ويجـرى أمـاما إلى (أ١)، يمـرر (ب) الكرة مباشـرة إلى (جـ١) القادم من الخلف ـ يمرر (جـ١) الكرة مـباشرة إلى (أ١)، يلاحظ فى هذا التمـرين سرعة التـمرير المباشـر من لمسة واحدة حتى لا يصبح (أ١) فى موقف تسلل.

تمرين رقم (٩) (شكل ٣٩) : تمرين خططى ـ تمريرتان حائطيتان بعمق الملعب :

يقسم اللاعبون إلى مجموعات مكونة من:
(أ) لاعب معـه كرة وأمامـه على بعد ١٥م يقف زميله (ب) مواجها (أ) ومـراقبا من (م) ـ يجرى (أ) بالكرة نحو (ب) ثم يقوم الاثـنان بأداء التمريرة الحائطية بينهـما ـ يستدير (ب) بعد تمرير الـكرة إلى (أ١) ويجرى نحو المرمى

ليستقبل الكرة الممرة إليه من (أ١) عند (ب٢) ثم يصوب مباشرة نحو المرمى - يلاحظ سرعة تمرير (أ ١) الكرة مباشرة إلى (ب٢) قبل أن يصبح فى موقف تسلل وأن (ب٢) يجرى إلى الكرة ليلحق بها عند (ب٢).



شكل ٣٩

فترة الإعداد **الأسبوع الثالث**

مرحلة الإعداد الخاص **اليوم :** السبت / الثلاثاء **مجموع زمن التدريب اليومى :** ١٥٠

هدف الوحدة : إتقان المحاورة ـ دقة المهاجمة ـ لياقة بدنية خاصة

جزء وحدة التدريب	التمرين	زمن دقيقة	الهدف	ملاحظات
المقدمة				
	١ ـ تمرين مرونة المفاصل.	٥	إطالة العضلات	
	٢ ـ الجرى بالكرة مع تغيير الاتجاه	١٠	تحمل	تغيير الاتجاه عكس إشارة المدرب / سرعة متوسطة
	٣ ـ تمرينات الإحساس	١٠	التعود على الكرة	إيجاد الصداقة بين اللاعب والكرة
	٤ ـ الجرى بالكرة حول دائرة مع التمرير	١٠	دقة الأداء/ تحمل سرعة	يستمر الجرى با ستمرار مع التمرير بكل أجزاء القدم
الجزء الرئيسى :				
الإعداد البدنى	الإعداد البدنى لحارس المرمى			
	٥ ـ الوثب لضرب الكرة بالرأس	١٥	قدرة/ قوة/ قوة أداء	يقسم اللاعبون إلى مجموعات كل مجموعة ٤ : ٦ لاعبين
	٦ ـ الجرى المتعرج/ التصويب/ العدو.	١٥	تحمل سرعة/ رشاقة	يقسم اللاعبون إلى أربع مجموعات
الإعداد المهارى الخططى :				
	٧ ـ المحاورة والخداع	٢٠	التحكم فى الكرة/ إتقان الخداع	تؤدى المحاورة بسرعة المباراة
	٨ ـ رمية التماس	١٥	قدرة/ خطة	رمية الكرة لأبعد مسافة
	٩ ـ المحاورة/ والمهاجمة ١×١	١٥	تعلم أسس اللعب الهجومى والدفاعى إتقان المهارات	
حراسة المرمى	١٠ ـ التمرير/ المحاورة/ المهاجمة/ التصويب التدريب المهارى الخططى.	٢٥	دقة الأداء المهارى الخططى	لاعبان يتدربان معا دائما لحفظ تحركهما
الجزء الختامى	لعبة صغيرة ترويحية/ تعليمات	١٠	تهدئة	كتاب الإعداد البدنى للاعبى القدم

قارن النموذج الثامن صفحة ٢١٩.

الإعداد الذهنى :

يشرح المدرب للاعبين كيفية أداء كل تمرين والهدف من التمرين.

يراجع المدرب مع اللاعبين كيفية أداء المهاجمة الناجحة من الناحية الفنية (يتعلم المدافع طريقة أداء جميع أنواع المهاجمة).

يشرح المدرب للاعبين العوامل المؤثرة فى دقة التصويب (كيف - متى - أين).

يطلب المدرب من اللاعبين عند التصويب :

١ - ضرورة ثبات مفصل القدم لحظة ركل الكرة.

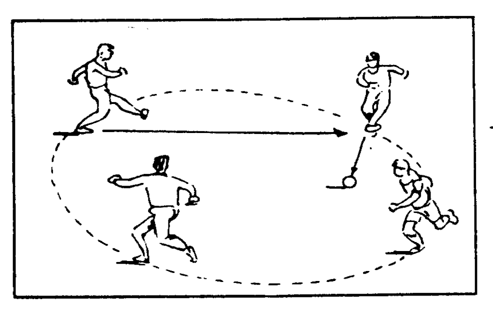
٢ - القدم الثابتة توجه نحو المكان المراد التصويب إليه.

٣ - النظر إلى الكرة لحظة ركلها للتصويب وعدم النظر إلى الهدف حتى لا يرتفع صدر اللاعب عاليا ويضطر لركل الكرة من أسفلها وبذلك ترتفع الكرة عاليا.

هذه النقاط الثلاثة مهمة جدا لصحة التصويب خاصة النقطة الثالثة وهى من أهم أسباب سوء التصويب.

٤ - هذه النقطة متقدمة ويحاول المدرب الوصول باللاعبين إليها وهى التصويب خلال الجرى واستمراره بعد ركل الكرة وعدم الوقوف لحظة ركل الكرة وفى نفس الوقت تطبيق النقاط الثلاثة السابقة.

الإثنين / الثلاثاء



التمرين رقم (٤) الجرى حول الدائرة والتمرير بالقدم (شكل ٤٠) :

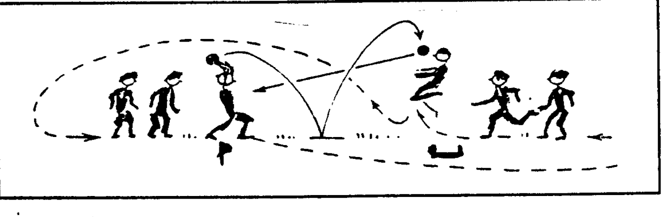
يجرى اللاعبون حول دائرة - يمرر كل لاعب الكرة للاعب الذى أمامه - يلاحظ أن التمريرة تكون أمام اللاعب الممررة إليه الكرة.

شكل ٤٠

الإعداد البدنى :

تمرين رقم (٥) (شكل ٤١) :

يقسم الفريق إلى مجموعات من ٤ - ٦ لاعبين، تقسم كل مجموعة إلى قسمين (أ) و(ب) بينهما مسافة ٣م. ويضرب اللاعب الأول من (أ) الكرة فى الأرض بأقصى قوة لترتد من الأرض عاليا - يقفز اللاعب الأول من (ب) عاليا لضرب الكرة بالرأس إلى اللاعب الثانى من (أ) - يجرى أول (أ) بعد ضرب الكرة بالرأس ليأخذ مكانه آخر قاطرة (ب) ويجرى (ب) بعد ضرب الكرة بالرأس ليأخذ مكانه بآخر مجموعة (أ).



شكل ٤١

تمرين (٦) : الجري المتعرج / تصويب / عدو (شكل ٤٢) :

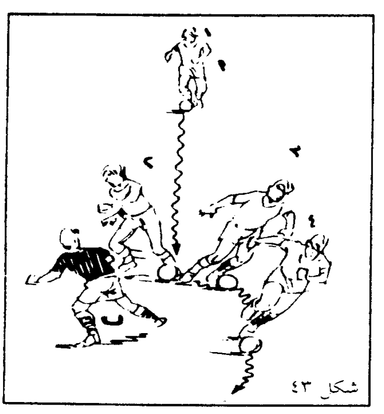
يقسم اللاعبون إلي ٤ مجموعات - كل مجموعتين عند مرمي توضع خمس قوائم بأعلام مائلة علي خط منطقة الجزاء من كلتا جهتيه - المسافة بين كل علم وآخر ٢ - ٣م - يجري اللاعب زجزاج بين الأعلام ثم يصوب علي المرمي ويجري ليأخذ الكرة ويعود إلي آخر القاطرة.

شكل ٤٢

تمرينات الخداع والمحاورة / الخداع تمرين (٧) (شكل ٤٣) :

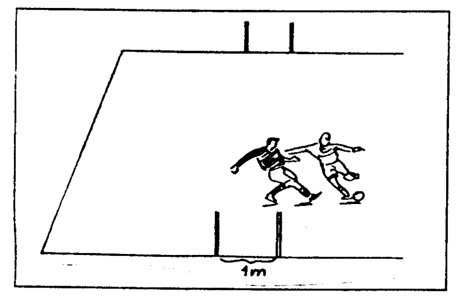
يجري اللاعب (أ) المهاجم نحو اللاعب (ب) المدافع وعلي بعد ٢م يقوم (أ) بأداء حركة بجسمه ورجله اليمني كأنه سيمر من جهة اليمين، عندما يستجيب (ب) لحركة (أ)، يغير (أ) اتجاه جسمه ويجري بالكرة مستخدما قدمه اليسري ليسحب الكرة معه

في اتجاه جريه أماما ـ يكرر التمرين ـ يستحسن أن يبدأ التمرين والمدافع سلبي ثم يصبح إيجابيا فيؤدي التمرين بنفس قوة الأداء في المباريات.


شكل ٤٣

تمرين رقم (٩) (شكل ٤٤) : مهاجم × مدافع ومرميان :

١٠ ملاعب صغيرة ـ هدفان بعرض ١ م بكل ملعب ـ يقسم اللاعبون إلي زوجين مهاجم ومدافع ـ ملعب مساحته ١٠م × ٢٠م لكل زوج ـ يحاول كل لاعب تسجيل هدف في مرمي اللاعب المنافس ـ يهتم المدرب بضرورة ضغط المدافع علي المهاجم وأن يعمل المهاجم دائما عي أن يضع جسمه بين الكرة واللاعب المدافع ـ التصويب في أي فرصة سانحة بدون تردد.



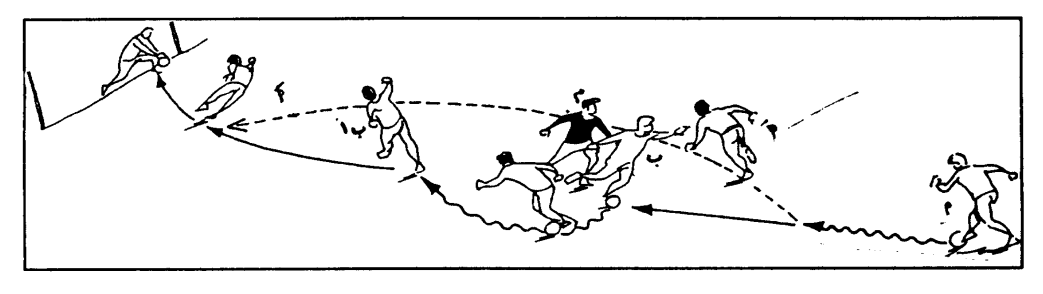
شكل ٤٤

تمرين رقم (١٠) :

التمرير ـ الخداع ـ التصويب (شكل ٤٥):

يقسم اللاعبون إلي أزواج،(م) مدافع إيجابي ـ يجري (أ) بالكرة ثم يمررها

إلى (ب) الذى يخدع (م) المدافع ويستدير ويـجرى بالكرة أماما إلى (ب١) ـ يجرى (أ١) أماما ليـستقبل تمريره (ب١) عند (أ٢) ـ يصوب (أ٢) مباشرة على المرمى.



شكل ٤٥

فترة الإعداد
مرحلة الإعداد الخاص

الأسبوع الثالث

اليوم : الأحد — مجموع زمن التدريب اليومي : ١٨٠

هدف الوحدة : خطط رمية التماس ـ تعلم التحرك الخططى فى مثلث

نوعية التدريب	التمرين	زمن دقيقة	الهدف	ملاحظات
المقدمة	١ ـ تمرينات مرونة المفاصل. ٢ ـ الجرى بالكرة مع تغيير الاتجاه. ٣ ـ تمرينات إحساس. ٤ ـ الجرى بالكرة مع ضربها بالرأس	٥ ١٠ ١٠ ١٠	تحمل/ تحكم فى الكرة التعود على الكرة تحمل مهارة	تكون سرعة الجرى متوسطة وليست بطيئة سرعة الجرى ٢٥ ثانية بين خطى المرمى
الجزء الرئيسى : الإعداد البدنى	٥ ـ الوثب العالى ٦ ـ تمرينات بالكرة الطبية ٧ ـ تمرين لتقوية عضلات البطن	١٥ ١٥ ٥	قدرة تحمل قوة تحمل قوة	تمرينات لجميع أجزاء الجسم
تمرينات مهارية خططية: حراسة مرمى	٨ ـ ركل الكرة الركنية/ التصويب ٩ ـ لعبة المحاورة فى ملعب صغير ١٠ ـ خطط رمية التماس ١١ ـ المثلث المفتوح تمرينات مهارية خططية ١٢ ـ تقسيمة ٣ × ٢ على مرميين	٢٠ ١٥ ٢٥ ٢٥ ١٥	دقة أداء مهارى تحكم فى الكرة تعلم خططى تعلم تحرك خططى بين ٣ لاعبين إتقان التحرك المهارى الخططى سرعة تحرك الدفاع/ سرعة تمرير	يقسم اللاعبون إلى مجموعات خطط هجومية (كتاب التطبيق العملى فى تدريب كرة القدم)
الجزء الختامى	لعبة صغيرة ـ تعليمات	١٠	تهدئة	

قارن بالنموذج العاشر صفحة ٢٢١.

الإعداد الذهني :

١ ـ يشرح المدرب كيفية أداء التمرينات بدقة وإسهاب .

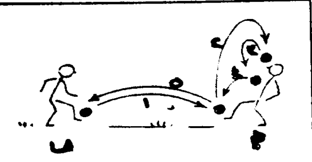
٢ ـ يشرح المدرب بدقة خطط رمية التماس (كتاب التطبيق العملي في تدريب كرة القدم) .

٣ ـ يشرح المدرب طريقة اللعب التي سيلعب بها الفريق وواجبات كل مركز .

٤ ـ يعطي المدرب بعض التعليمات لدقة التصويب (الأسس العلمية ص ١٧٥) .

يحفظ اللاعبون هذه التعليمات لتلافى أخطاء التصويب .

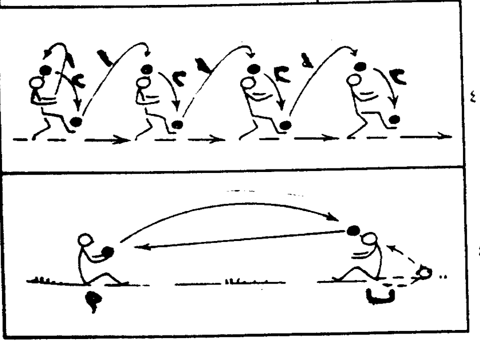
الاحد



شكل ٤٦

تمرين (٣) إحساس (شكل ٤٦) :

يبدأ التمرين بأن يركل (ب) الكرة نصف عالية إلي (أ)، يقوم (أ) بركل الكرة عالية فوق رأسه ثم يضربها خفيفا برأسه لتسقط علي صدره ويضربها بصدره لتسقط فوق قدمه ثم يركلها نصف عالية إلي (ب) الذي يؤدي نفس التمرين.



شكل ٤٧

شكل ٤٨

تمرين (٤) (شكل ٤٧) : الجرى مع ضرب الكرة بالرأس :

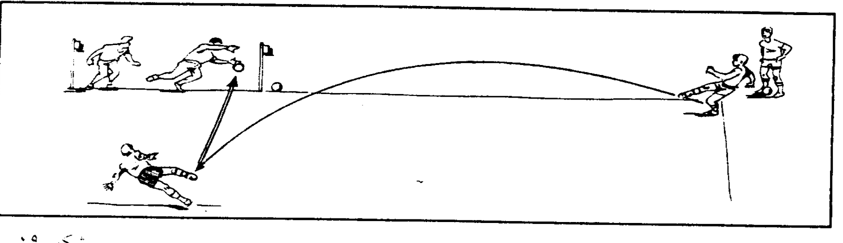
الجري بين خطي المرمي:

يبدأ التمرين بأن يرمي اللاعب الكرة عالية فوق رأسه (١) ثم يضربها برأسه لتسقط أمامه (٢) وقبل أن تلمس الكرة الأرض يركلها اللاعب عاليا أماما (١) ثم يتقدم بالجري الخفيف ليضرب الكرة برأسه لتسقط أمامه وهكذا.

تمرين رقم (٧) : تمرينات تقوية عضلات البطن (شكل ٤٨):

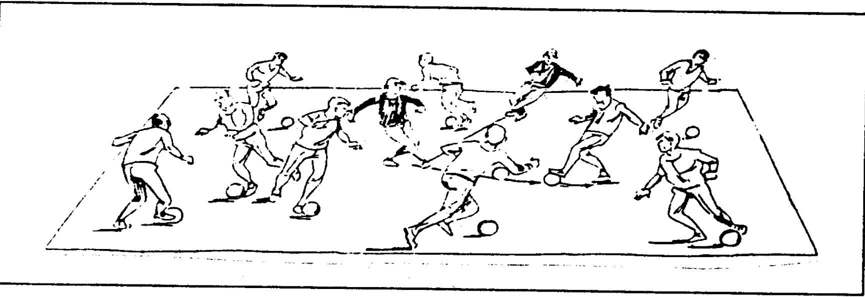
يجلس (أ) ممسكا بالكرة في يده - يستلقي (ب) أمامه علي ظهره - يرمي (أ) الكرة نحو (ب) الذي يقوم بجذعه لضرب الكرة برأسه ليمررها إلي (أ) ويستلقي ثانية علي ظهره. يكرر التمرين بمجرد مسك (أ) الكرة - يتبادل اللاعبان الأداء بعد كل ١٠ مرات رمي الكرة وضربها بالرأس - يبدأ التمرين بمسافة ٤م بين اللاعبين ثم تقل المسافة وتزداد سرعة التمرين مع التحكم في قوة ضرب الكرة بالرأس.

تمرين رقم (٨) (شكل ٤٩) : ركل الكرة عالية / التصويب :


شكل ٤٩

من عند مكان الركلة الركنية - يركل اللاعب (أ) الكرة عالية لتسقط داخل منطقة الجزاء - يصوب اللاعب (ب) الكرة نحو المرمي - يقسم اللاعبون علي مجموعات تؤدي التمرين علي المرميين من جهة اليمين وجهة اليسار، ويتبادل اللاعبون أماكنهم.

تمرين رقم (٩) (شكل ٥٠) : المحاورة داخل ملعب صغير :


شكل ٥٠

عدد اللاعبين المشتركين : عدد من اللاعبين يتراوح ما بين ١٠ - ٢٠ لاعبا.

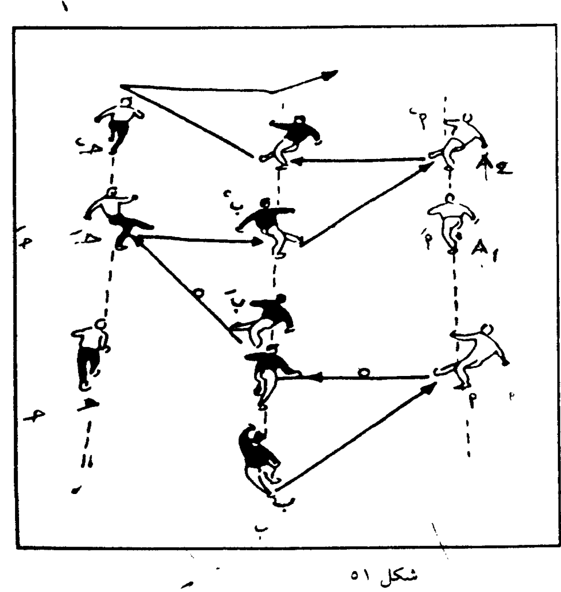
مساحة الملعب : ملعب مربع الشكل يتراوح ما بين ٢٠ - ٢٥ متر. **بحيث يتناسب مع عدد اللاعبين.**

الأدوات : عدد من كرات القدم أقل من عدد اللاعبين المشتركين بواحدة.

شرح اللعبة : يحدد المدرب لاعبين لامسين وتعطى لهما كرة واحدة بينما يأخذ كل لاعب من اللاعبين الآخرين كرة، يبدأ التمرين بأن يحاول اللاعبان اللامسان تصويب كرتهما فى إحدى الكور التى فى حوزة باقى اللاعبين فى حين لا يمكنهم هؤلاء من ذلك. ويسمح للاعبين اللامسين بتمرير الكرة بينهما وفى حالة لمس كرة ما يحل اللامس محل الملموس، ويخرج خارج الملعب ويؤدى تمرير إحساس حتى يبقى آخر لاعب.

تمرين رقم (١١) : المثلث المفتوح (شكل ٥١) :

(أ) و (ب) و (جـ) يكوّنون مثلثا رأسه (ب) - الجرى أماما من خط المرمى الأصلى - يمرر (ب) إلى (أ) تمريرة قطرية أمامية - يمرر (آ) الكرة مباشرة تمريرة عرضية إلى (ب١) - يمرر (ب١) الكرة قطرية إلى (جـ١) الذى يمررها عرضية مباشرة إلى (ب٢) وهكذا بدون تبادل المراكز بين اللاعبين حتى منطقة الجزاء ثم التصويب على المرمى والعودة.



شكل ٥١

الفترة : الإعداد
المرحلة : الإعداد الخاص

الاسبوع الثالث
اليوم : الاثنين **مجموع زمن التدريب اليومى :** ١٢٠
هدف الوحدة : إعداد بدنى خاص ـ تعلم تبادل المراكز.

نوعية التدريب	التمرين	زمن دقيقة	الهدف	ملاحظات
المقدمة				
	١ ـ تمرينات مرونة مفاصل	٥	إطالة العضلات	
	٢ ـ الجرى بالكرة مع تغيير السرعة	١٠	سرعة انطلاق	تكون السرعة بين المتوسطة والقصوى
	٣ ـ تمرين إحساس	٥	التحكم فى الكرة	إيجاد الصداقة بين اللاعب والكرة
	٤ ـ تمرين بأكثر من كرة بين ٣ لاعبين	١٠	سرعة أداء الكرة/ تحمل أداء	التمرير بالرأس
الجزء الرئيسى :				
الإعداد البدنى	٥ ـ البدء السريع من أوضاع أرضية.	١٠	رشاقة/ سرعة بدء	الجرى من الرقود والانبطاح والجلوس والإقعاء
	٦ ـ الجرى المتعرج/ تصويب.		رشاقة/ دقة محاورة	يلاحظ سرعة الجرى المتعرج أساسا
	العدو/ الجرى بالكرة/ التصويب.	٢٠	تحمل سرعة/ دقة أداء	يلاحظ سرعة الجرى أساسا
الإعداد المهارى الخططى	مهارات وخطط حارس المرمى.			
	٧ ـ ضرب الكرة بالرأس	١٥	إتقان المهارة	يقسم اللاعبون إلى مجموعات من ٣ لاعبين
	٨ ـ التمرير مع تبادل المراكز	٢٠	إتقان التمرير	التمرير أمامى وعرضى
	٩ ـ ٤ × ٤ على مرميين	١٥	تعلم التحرك الخططى	إتقان القواعد الخططية
الجزء الختامى	لعبة صغيرة / تعليمات.	١٠	تهدئة	

الإعداد الذهني :

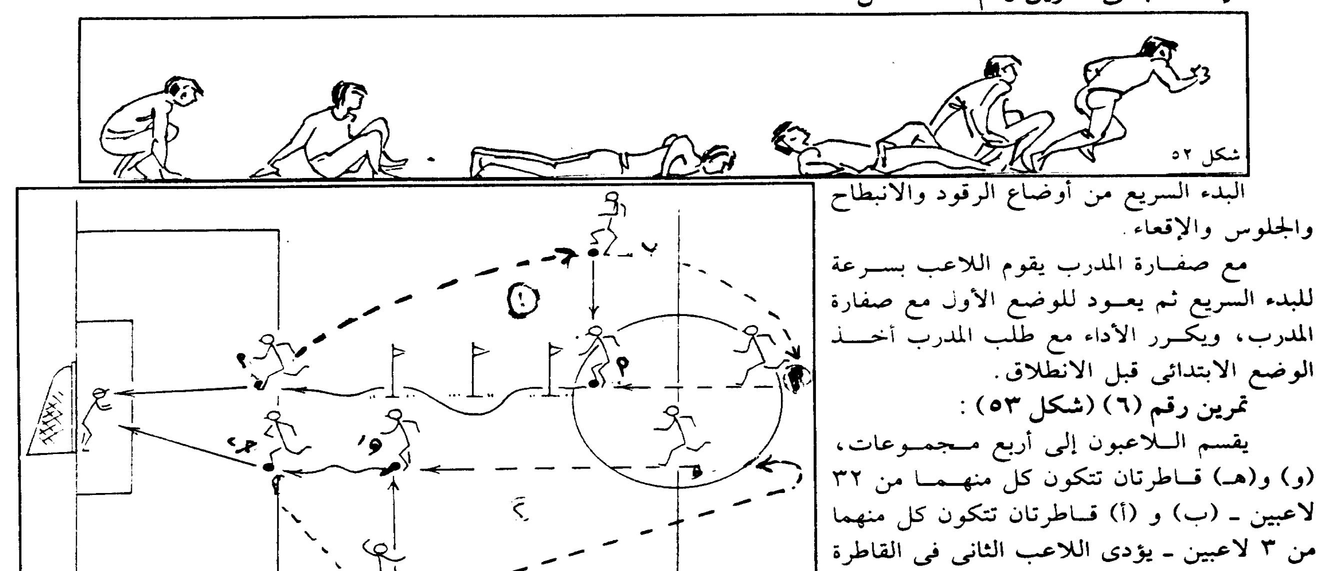
يشرح المدرب تفاصيل أداء كل تمرين والهدف منه.

يشرح المدرب تبادل المراكز كأحد خطط اللعب بدون كرة في مساندة اللاعب بالكرة.

أهمية حفظ تمرين تبادل المراكز للتنفيذ خلال المباريات.

يراجع المدرب مع اللاعبين طريقة اللعب التي سيلعب بها الفريق.

الإعداد البدنى : تمرين رقم (٥) (شكل ٥٢) :



شكل ٥٢

شكل ٥٣

البدء السريع من أوضاع الرقود والانبطاح والجلوس والإقعاء.

مع صفارة المدرب يقوم اللاعب بسرعة للبدء السريع ثم يعود للوضع الأول مع صفارة المدرب، ويكرر الأداء مع طلب المدرب أخذ الوضع الابتدائى قبل الانطلاق.

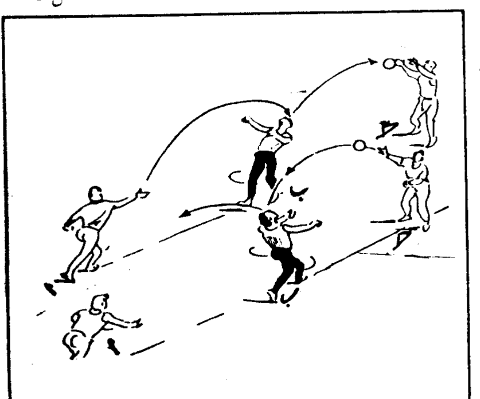
تمرين رقم (٦) (شكل ٥٣) :

يقسم اللاعبون إلى أربع مجموعات، (و) و(هـ) قاطرتان تتكون كل منهما من ٣٢ لاعبين - (ب) و (أ) قاطرتان تتكون كل منهما من ٣ لاعبين - يؤدى اللاعب الثانى فى القاطرة التمرين بمجرد انتهاء اللاعب الأول من تمرير الكرة.

تمرين رقم (١) : يجرى (أ) ليستقبل التمريرة العرضية من اللاعب (ب) ثم يقوم بالجرى بين الأعلام زجزاج ثم **يصوب** نحو المرمى - يجرى (أ) بأقصى سرعة لإحضار الكرة ثم ليأخذ مكان (ب) - يجرى (ب) ليأخذ مكانه آخر القاطرة (أ).

تمرين رقم (٢) : يجرى هـ بـأقصى سرعـة للأمام لتلقى تمريرة (و) ويجـرى بالكرة ثم يصوب على المرمـى ثم يجرى بأقصى سرعة لأخذ مكان (و) بعد إحضار الكرة (و) يجرى بأقصى سرعة لأخذ مكانه خلف قاطرة (هـ).

شكل ٥٤



تمرين رقم (٧) : ضرب الكرة بالرأس (شكل ٥٤) :

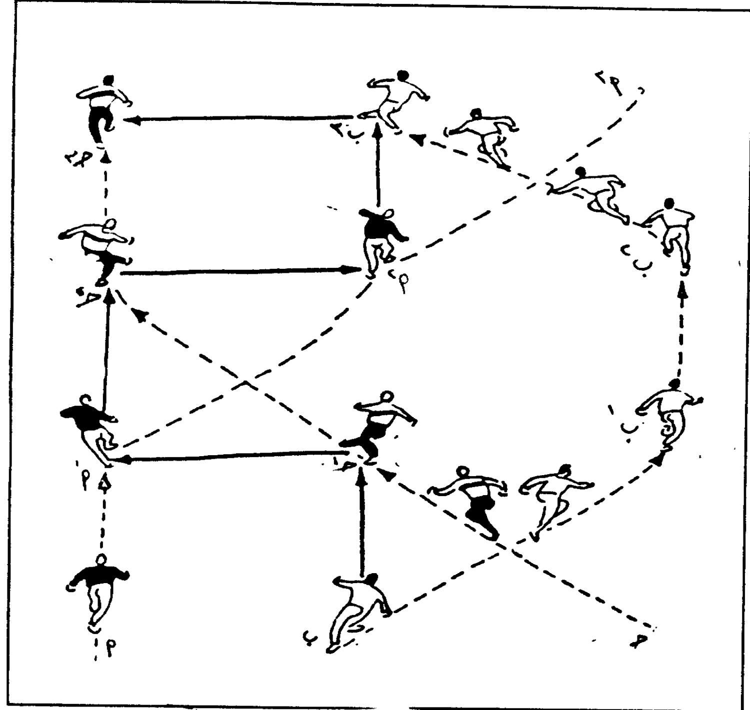
يقف اللاعب (ب) بين اللاعبين (أ) و (جـ) وبين كل لاعب والآخر ٥م - يمسـك (أ) الكرة ويرميـها إلى (ب) الذى يواجـهه - يضرب (ب) الكـرة برأسه ليمـررها خلفا إلى (جـ) الذى يمسك الكرة ويرمـيها إلى (ب) مـرة أخرى الذى يمررها برأسه إلى (أ) وهكذا - يؤدى التدريب بدون توقف بحـيث يستمر لاعب الوسط فى ضـرب الكرة بدون توقـف بالرأس- يبـدل اللاعبون أماكنهـم بعد كل دقيقة.

تمرين رقم (٨) (شكل ٥٥) : التمرير العرضى والأمامى مع تبادل المراكز :

فريق مكون من (أ) و(ب) و (جـ) ثـلاثة لاعبين على خط واحـد - يمرر (ب) الكرة أماما - يجرى (جـ) إلى (جـ١) أمام (ب) ليستـقبل الكرة - يجرى (ب) إلى (ب١) ثم (ب٢) **ليأخذ مكانه على يمين**

الفريق - يمرر (جـ١) الكرة عرضية إلى (أ١) جهة اليسار ثم يجرى ليأخذ مكانه (جـ٢) أمام (أ١) - يمرر (أ١) الكرة أماما إلى (جـ٢) ويجرى مائلا ليأخذ مكانه (أ٢) بين (ب٢)،)(جـ٢) - يمرر (جـ٢) الكرة عرضية إلى (أ٢) ويجرى أماما - يمرر (أ٢) الكرة أماما إلى (ب٣) الذى يكون قد جرى من (ب)٢) يسارا إلى (ب٣) أمام (أ٢) ويجرى (أ٢) إلى (جـ٣) - يمرر (ب٣) الكرة عرضيا إلى (أ٣) وهكذا.

يلاحظ أن التحرك للأمام يكون من الجهة اليسرى ومنتصف الملعب - يؤدى التمرين بعد ذلك بالتحرك أماما من الجهة اليمنى.



شكل ٥٥

فترة الإعداد

مرحلة الإعداد الخاص

الاسبوع الثالث

اليوم : الأربعاء مجموع زمن التدريب اليومى : ١٢٠

هدف الوحدة : دقة ركل الكرة بوجه القدم الداخلى ـ دقة التصويب

نوعية التدريب	التمرين	زمن دقيقة	الهدف	ملاحظات
المقدمة ١ ـ	تمرينات مرونة المفاصل.	٥		
٢ ـ	الجرى بالكرة مع التمرير للزميل	١٠	تحمل سرعة/ دقة ركل الكرة	سرعة الجرى ٢٠ ثانية بين خطى المرمى
٣ ـ	تمرينات الإحساس	٥		
٤ ـ	الجرى مع عمل دحرجات	١٠	تحمل عام / رشاقة	الجرى بين خطى المرمى مع ضرب الكرة فى الأرض والدحرجة الأمامية والخلفية ذهابا وعودة
الجزء الرئيسى : الإعداد البدنى ٥ ـ	تمرين بأكثر من كرة	١٠	تحمل سرعة/ دقة	يقسم اللاعبون إلى مجموعات ثلاثية
٦ ـ	الوثب لضرب الكرة بالرأس	١٠	قدرة	يلاحظ الجرى المستمر بدون توقف لجميع اللاعبين
٧ ـ	لعبة صغيرة	١٠	تحسين سرعة	
الإعداد المهارى الخططى : ٨ ـ	ركل الكرة بوجه القدم الداخلى / السيطرة على الكرة من الحركة التصويب	٢٠	دقة الأداء	
٩ ـ	التصويب على المرمى من جانبه	١٥	دقة ركل الكرة بوجه القدم الداخلى	يقف اللاعبون على بعد ١م من خط المرمى وعلى خط منطقة الجزاء الجانبى ويصوبون على المرمى
حراسة مرمى مباراة صغيرة فى الملعب ١٠ ـ	تمرينات مهارية خططية تقسيمة مباراة ٤×٤ + مرمى	١٥	سرعة التحرك العرضى/ الضغط الدفاعى	يراعى الانتشار فى الملعب
الجزء الختامى	تمرينات برازيلية/ تعليمات	١٠	للتهدئة	

الإعداد الذهني :

يشرح المدرب بالتفاصيل الدقيقة طريقة أداء التمرينات مع العناية .

يشرح طريقة الأداء الصحيحة لركل الكرة بوجه القدم الداخلي .

يشرح المدرب للاعبين العوامل المؤثرة فى دقة التصويب والأسس التى يعتمد عليها التصويب السليم الناجح (كيف يصوب اللاعب ومتى يصوب وأين يصوب) .

يطالب المدرب اللاعبين بالتصويب على المرمى أثناء الجرى ولا يقف اللاعب عند التصويب ثم يجرى .

يلاحظ المدرب دقة التصويب وإصلاح أخطاء الأداء خاصة الكور العالية .

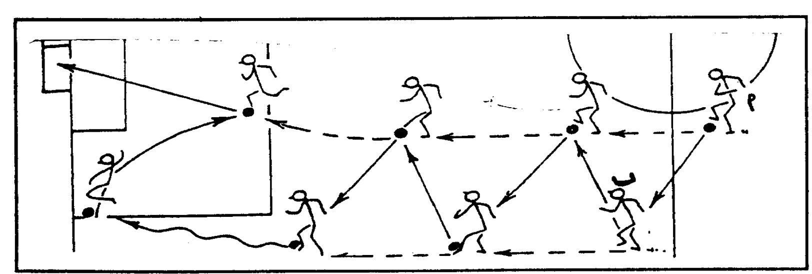
الاسبوع الثالث

الاربعاء

التمرين رقم (٢) : التمرير بين لاعبين :

شكل (٥٦):

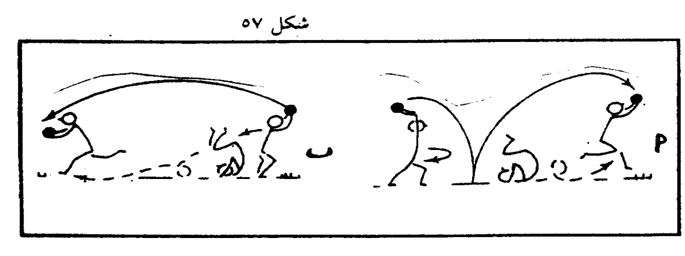
يجـــرى (أ) ، (ب) بـين خطى المـرمى مع التـمـرير قطريا بيـنهـمـا ثم يجـرى (ب) بالكرة ويركلهـا عاليـا داخل منطقة الجـزاء إلى (أ) يركل (أ) الكرة مباشرة للتصويب على المرمى.



شكل ٥٦

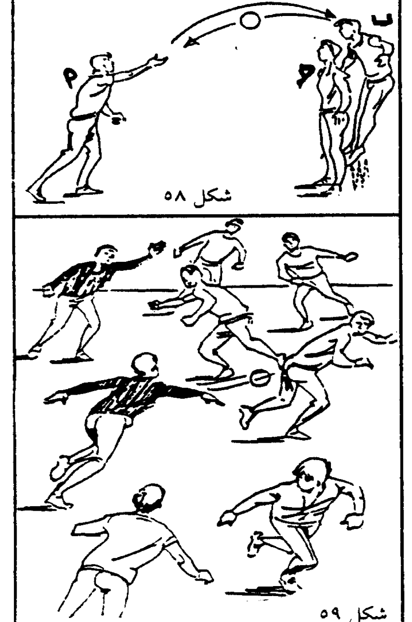
تمرين رقم (٤) (شكل ٥٧) : الجرى بين خطى المرمى مع عمل دحرجات أمامية وخلفية:

شكل ٥٧



(أ) يمـسك اللاعب الكرة ويجـرى بهـا وعند سـمـاع صـفـارة المدرب يضـرب اللاعب الكرة بقـوة فى الأرض ويتدحـرج أمامـا ويقوم ويمسك الكرة ويعـدو بأقصى سـرعة لمسافـة ١٠م ثم يجرى جريـا عاديا لحين سـماع الصفـارة مرة أخرى.

(ب) وعند سماع صفارتين يرمى اللاعب الكرة خلفا من فوق رأسه ويتدحرج خلفا ثم يقوم ويمسك الكرة ثم يستدير ويجرى فى اتجاه جريه الأول لمسافة ١٠م بأقصى سرعة ثم الجرى العادى.



شكل ٥٨

شكل ٥٩

تمرين رقم (٦) (شكل ٥٨) :

يقسم اللاعبون إلى مجموعات ثلاثية ـ يقف (أ) ومعه كرة، ويقف أمامه على بعد ٣م (جـ) ومن خلفه (ب) ـ يرمى (أ) الكرة عالية فوق رأس (جـ) ـ يثب (ب) لضرب الكرة بالرأس ليمررها إلى (أ) الذى يمسك الكرة ويعيد أداء التمرين بمجرد مسكه الكرة، ويستمر التمرين بدون توقف لمدة دقيقة يتبادل اللاعبون أماكنهم بعد كل دقيقة ـ مع التقدم يثب (جـ) أيضا لضرب الكرة.

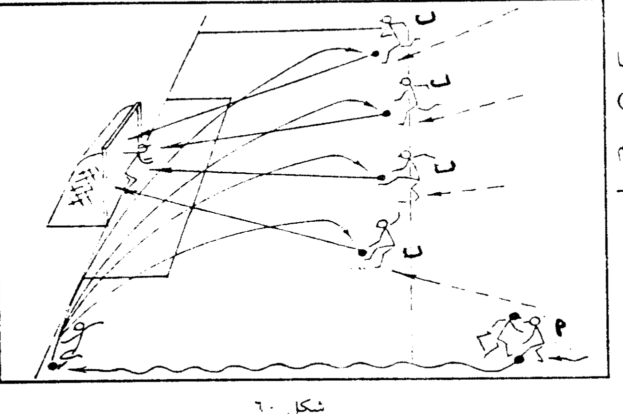
تمرين رقم (٧) (شكل ٥٩) : يقسم اللاعبون إلى مجموعات ـ ملاعب بعدد اللاعبين.

عدد اللاعبين المشتركين : عدد من اللاعبين يتراوح ما بين ٦ : ١٢ لاعبا.

مساحة الملعب: ملعب مربع الشكل مساحته ١٥×١٥ ياردة يتناسب مع عدد اللاعبين.

الأدوات : كرة قدم.

شرح اللعبة : يحدد المدرب لاعبين لامسين يحاولان لمس باقى اللاعبين بالكرة ويسمح لهما بالتمرير بينهما على أن يحل اللاعب الملموس محل اللاعب اللامس فى حالة نجاحه ـ يمكن أن تطور اللعبة بأن يخرج اللاعب الملموس إلى أن يبقى لاعبا واحدا فائزا.



شكل ٦٠

تمرين رقم (٨) (شكل ٦٠) :

يجرى (أ) (الظهير أو الجناح أو لاعب الوسط) بالكرة موازيا لخط التماس. ثم يركل الكرة بوجه القدم الداخلى عالية نحو (ب) (رأس الحربة - لاعب الوسط) الذى يسيطر عليها أثناء الجرى ثم يجرى بالكرة ويصوب على المرمى أثناء الجرى أو يركلها مباشرة - يحدد المدرب اللاعب (ب) الذى يمرر إليه (أ) الكرة.

يؤدى التمرين على المرميين من الجهة اليمنى واليسرى معا.

يمكن إضافة مدافع (م) ضد (أ).

تمرين رقم (٩) :

التصويب على المرمى بوجه القدم الداخلى : (التصويب من جانب المرمى) :

يقف حارس المرمى داخل المرمى - يقسم اللاعبون إلى ٤ مجموعات كل مجموعتين عند مرمى - **تقف مجموعة فوق كل** خط جانبى من منطقة الجزاء وعلى بعد ١م من خط المرمى. يكون مع كل لاعب كرة - **يضع اللاعب الكرة على خط منطقة** الجزاء الجانبى ويحاول التصويب بكرة لولبية على المرمى - مع التقدم بالتمرين **يجرى اللاعبون بالكرة موازين لخط المرمى خارج** منطقة الجزاء وعندما يصل اللاعب إلى خط منطقة الجزاء الجانبى يصوب الكرة على المرمى.

فترة الإعداد — **الاسبوع الثالث**

مرحلة الإعداد الخاص — **اليوم :** الخميس — **مجموع زمن التدريب اليومى :** ١٨٠

هدف الوحدة : تثبيت الحالة البدنية ـ إتقان ركل الكرة بوجه القدم الأمامى

نوعية التدريب	التمرين	زمن دقيقة	الهدف	ملاحظات
المقدمة				
١ ـ	تمرينات مرونة المفاصل.	٥		
٢ ـ	الجرى مع ضرب الكرة بالرأس.	١٠	تحمل	سرعة الجرى ٢٥ ثانية بين خطى المرمى
٣ ـ	تمرينات إحساس.	٥	تعود على الكرة	
٤ ـ	لعبة صغيرة	١٠	سرعة	
٥ ـ	تمرين فنى	١٠	اختبار دقة أداء	تلعب الكرة بوجه القدم الأمامى
الجزء الرئيسى :				
الإعداد البدنى ٦ ـ	تتابع حمل الزميل	١٠	قدرة/ تحمل قوة	
٧ ـ	لعبة لمس الزميل بالكرة	١٠	رشاقة/ تحمل سرعة	
٨ ـ	لعبة صغيرة	١٠	تحمل قوة	
٩ ـ	مسابقة تتابع قفز فوق الزميل	١٠	سرعة / قدرة	
الإعداد المهارى الخططى :				
تمرينات مركبة ١٠ ـ	ركل الكرة بوجه القدم الأمامى وامتصاصها	٢٠	دقة ركل/ سيطرة على الكرة	يقسم اللاعبون إلى مجموعات تلعب مع بعضها
مهارات أساسية ١١ ـ	ضرب الكرة بالرأس.	٢٠	دقة أداء	داخل المباراة
تشبه ما يحدث فى الملعب ١٢ ـ	تبادل مراكز ثم تصويب. حراسة المرمى	٢٠	دقة التحرك الخططى/ إتقان تصويب	تنفيذ التمريرات الحائطة ـ التمرير من الجناحين
مباراة ١٣ ـ	تقسيمة ٦ × ٦	٢٠	تطبيق خطط اللعب	
الجزء الختامى	تمرينات برازيلية	١٠	تهدئة / تعليمات	

الإعداد الذهني :

يشرح المدرب للاعبين :

١ - طريقة أداء التمرينات المختلفة.

٢ - الطريقة السليمة في أداء ركل الكرة بوجه القدم الأمامي وضرب الكرة بالرأس.

مراجعة المدرب للاعبين في النواحي التالي :

أ - العوامل المؤثرة في صحة أداء التصويب الجيد والأسس التي يعتمد عليها التصويب السليم.

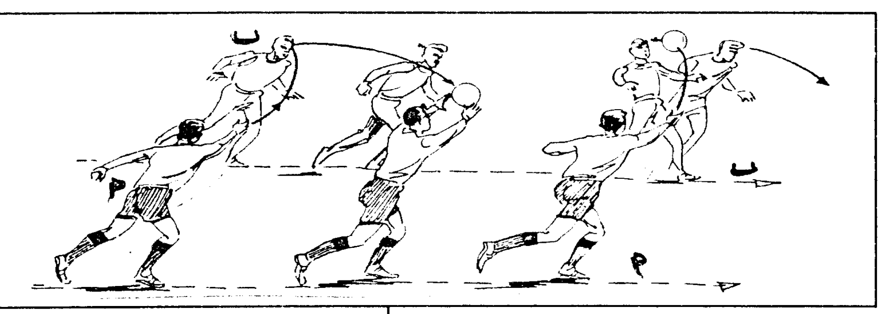
ب - التمريرة المناسبة واختلافها عن التمريرة الصحيحة.

جـ - مواصفات المحاورالجيد.

ملحوظة :

في مراجعة الإعداد الذهني في أ، ب، جـ، يفضل أن يسأل المدرب ويجيب اللاعبون
ويقوم المدرب بإصلاح مفهوم اللاعبين للنواحي الخططية السابقة لما في ذلك من أهمية في حسن أداء اللاعبين في الملعب.

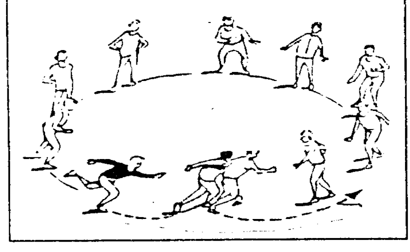
تمرين (٢) : الجري مع ضرب الكرة بالرأس (شكل ٦١) :



شكل ٦١

يقسم اللاعبون إلي أزواج (أ) و(ب)، يجري اللاعبون بين خطي المرمي بسرعة متوسطة - يقوم (أ) برمي الكرة عالية علي رأس (ب). يضرب (ب) الكرة برأسه ليمررها قطرية إلي (أ) - يمسك (أ) الكرة ويستمر التمرين بتبادل (أ) ، (ب) الأداء عند العودة.

تمرين (٤) : لعبة صغيرة (شكل ٦٢):



شكل ٦٢

عدد اللاعبين المشتركين : الفريق كله.

مساحة الملعب : دائرة منتصف الملعب أو أكبر قليلا.

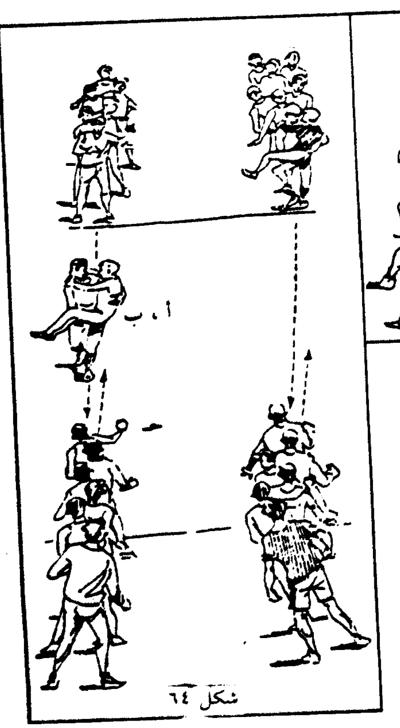
شرح اللعبة : يقف اللاعبون حول دائرة منتصف الملعب، يختار المدرب لاعبا كمساك وأخر كلاعب حر يجري اللاعب الحر حول الدائرة ومن خلفه المساك في

محـاولة لمسكه، وإذا وقف اللاعب اخـر أمـام أى لاعب علـى الدائرة يصبح هذا اللاعب حرا ويجرى خلفه المساك فإذا لمسه يصبح المساك حـرا واللاعب الحر مساكا وهكذا.

تمريـن رقم (٥) (شـكل ٦٣) :
تمرين فنى :

شكل ٦٣

يقسم اللاعبون إلى أزواج (أ)، (ب)، يرمى (ب) نصف عالية على يمين (أ) - يركل (أ) الكرة بوجه القدم الأمامى نصف عالية إلى (ب) الذى يـمسك الكرة ويرميها إلى (أ ١) علـى يساره - يجرى (أ) إلى (أ ١) ويركل الكرة بوجه القدم الأمامى نصف عالية إلى (ب) ويستمر التمرين - يتبادل اللاعبون الأداء كل دقيقة.

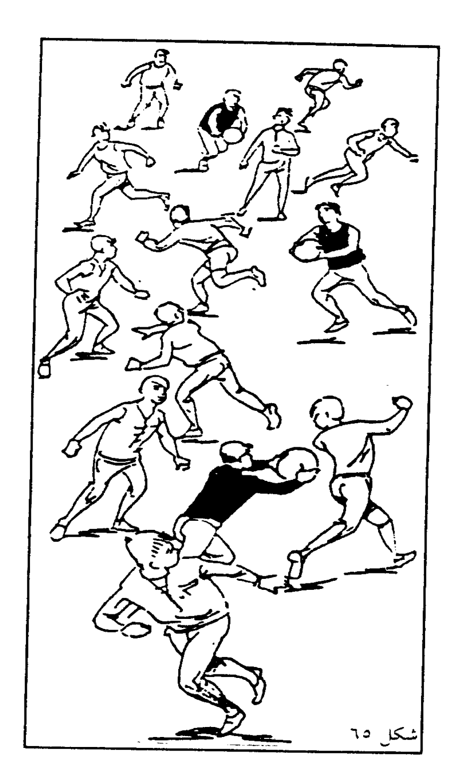


شكل ٦٤

تمرين رقم (٦) (شكل ٦٤): تتابع حمل الزميل :

عدد اللاعبين المشتركين : جميع أفراد الفريق.

مساحة الملعب : مساحة ملعب مناسب للتتابع.


شكل ٦٥

شرح اللعبة: يقسم اللاعبون إلي فـريقين وينقسم الفريق الواحد إلي قطارين متسـاويين بينهما مسافـة ١٥ مترا. عند سماع إشـارة المدرب يقوم اللاعب الثاني (ب) من القطار المحـدد البدء من عنده يحـمل اللاعب الأول (أ) ويجري في اتجـاه القطار المقابل. وعند لمس اللاعب الأول المقـابل (جـ) يقوم الزميل الثـاني (أ) بحمل الأول (جـ) واجـري بأقصي سـرعة في اتجاه القطار الأول ويجـري لآخر القـاطرة وهكذا ويفوز الفـريق الذي ينتهي لاعـبوه من العودة إلي الوضع الأول مع مـلاحظة أنه عند جـري لاعبي القطار للـعودة إلي مكانهم الأول يقـوم اللاعب الأول بحـمل اللاعب الثاني (عكس بداية السباق).

تمرين رقم (٧) لعبة لمس الزميل بالكرة (شكل ٦٥):

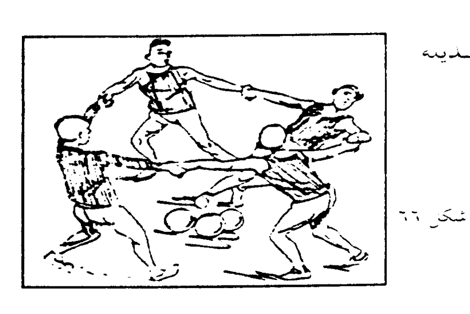
عدد اللاعبين المشتركين : الفريق كله.

مساحة الملعب : ملعب مساحته ٣٠ × ٣٠ ياردة.

الأدوات : ثلاث كرات قدم أو طبية.

شرح اللعبة : يحدد المدرب ٣ لاعبين ليحمل كل منهم كرة في يديه، وعندما يعطي المدرب إشارة البدء تجري باقي المجموعة فـي المسافة المحددة بينما يحاول الثلاثة

لاعبين الذين يمسكون بالكرات لمس أي لاعب بالكرة واللاعب الذي يلمس يتم تبديه باللاعب اللامس أو يخرج ليبقي آخر لاعب فائز.


شكل ٦٦

تمرين رقم (٨) (شكل ٦٦) :

عدد اللاعبين : ٥ ـ ٤ لاعبا، يقسم الفريق إلي مجموعات.

مساحة الملعب : مساحة مناسبة من الملعب.

الأدوات : ٣ كرات قدم.

شرح اللعبة : يشبك اللاعبون أيديهم حول الثلاث كرات. عندما يعطي المدرب إشارة يحاول اللاعبون أن يجعلوا أي لاعب منهم يلمس أحد الكرات. واللاعب الذي يلمس أي كرة يخرج من المجموعة إلي أن يبقي اثنين يفوز اللاعب الذي يجعل زميله يلمس الكرة.

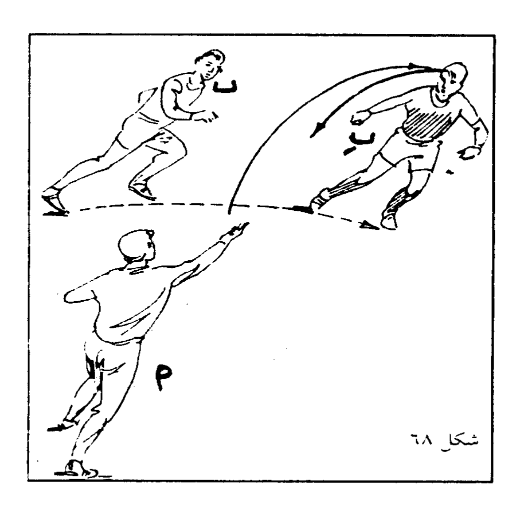
شكل ٦٧

تمرين رقم (٩) (شكل (٦٧) :

مساحة الملعب : مساحة ملعب تناسب التتابع.

شرح اللعبة : يقسم اللاعبون إلي فريقين متساويين ويقسم الفريق الواحد إلي قاطرتين متساويتين تقفان متقابلتين والمسافة بينهما ١٥ مترا. ويقف لاعب من كل فريق في منتصف المسافة بين القاطرتين. عند سماع إشارة البدء يقوم اللاعب

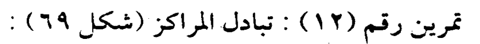
الأول من القطار المحدد له البدء بالجري بأقصي سرعة ثم القفز من فوق ظهر اللاعب الذي يقف في منتصف المسافة والجري حتي يصل إلي القاطرة المقابلة ليلمس اللاعب الأول فيها ليجري في اتجاه اللاعب الأوسط ويقفز من فوقه، يلمس اللاعب الأول من القطار المقابل ويفوز الفريق الذين ينهي السباق أولا. ويلاحظ أن اللاعب الأوسط يعدل من وضعه ليتناسب مع القفز.



شكل ٦٨

تمرين رقم (١١) (شكل ٦٨):

لاعبان (أ)، (ب) - يرمي (أ) الكرة إلي (ب) عالية علي رأسه - يقوم (ب) بضرب الكرة برأسه ليمررها إلي (أ) مرة أخري ويجري نحو اليمين - يمسك (أ) الكرة ويرميها عالية إلي (ب) في جهة اليمين ويستمر التدريب برمي (أ) الكرة إلي (ب) مرة جهة اليمين ومرة جهة اليسار وهكذا، يتبادل اللاعبون الأداء بعد دقيقة واحدة.



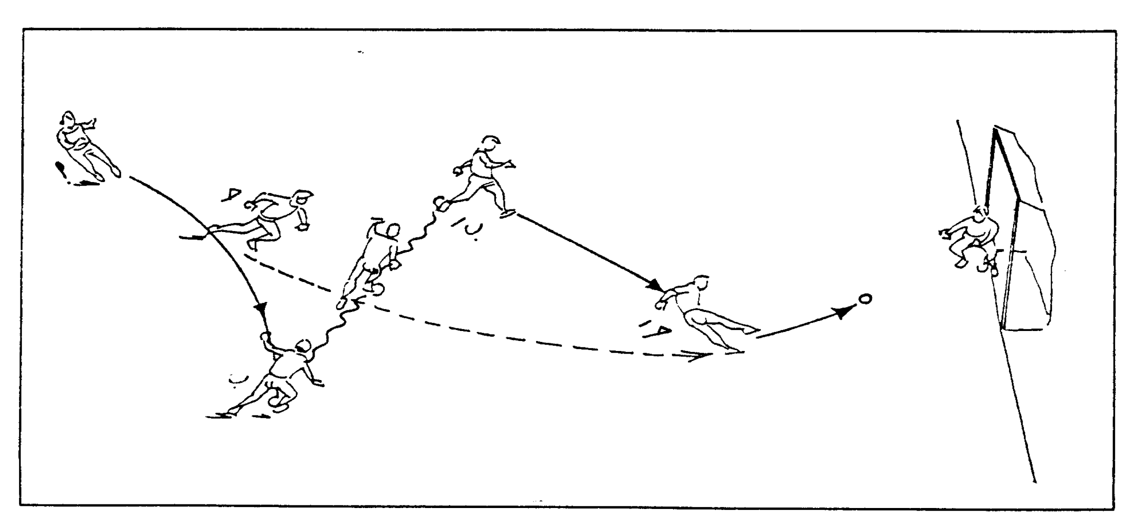
تمرين رقم (١٢): تبادل المراكز (شكل ٦٩):

- يمرر (أ) الكرة إلي (ب) جهة اليمين.
- يجري (ب) بالكرة جهة اليسار إلي (ب١).

- يجرى (جـ) من الخلف إلى (جـ١).

- يمرر (ب) الكرة إلى (جـ١) الذى يصوب على المرمى مباشرة

- يراعى المدرب دقة التمرير ودقة التصويب.



شكل ٦٩

فترة الإعداد **الأسبوع الرابع**

مرحلة الإعداد الخاص **اليوم :** السبت / الثلاثاء **مجموع زمن التدريب اليومى :** ١٢٠

هدف الوحدة : أسس اللعب الهجومى والدفاعى ـ خطة الدوامة

نوعية التدريب	التمرين	زمن دقيقة	الهدف	ملاحظات
المقدمة				
١ ـ	تمرينات مرونة مفاصل.	٥		
٢ ـ	الجرى بالكرة مع تبادل المراكز	١٥	تحمل/ تحرك خططى	يقسم اللاعبون إلى مجموعات كل مجموعة من ٣ لاعبين ـ
٣ ـ	تمارين إحساس	١٠	تعود على الكرة	سرعة الجرى ٢٥ ثانية لكل مرة.
الجزء الأساسى :				
الإعداد البدنى ٤ ـ	تمرينات بأكثر من كرة	١٠	تحمل أداء/ سرعة أداء	كتاب الأسس العلمية فى تدريب كرة القدم
٥ ـ	تمرينات بالكرة الطبية	١٠	قوة	كتاب الإعداد البدنى للاعبى كرة القدم
الإعداد المهارى/خططى :				
	حراسة المرمى/ بدنى مهارى			
٦ ـ	التصويب على المرمى بالرأس	٢٠	دقة الركلة الركنية/ إتقان التصويب بالرأس	يقسم اللاعبون إلى ٤ مجموعات
٧ ـ	الدفاع × الهجوم + ظهير حر	٢٠	تعلم التحرك الخططى السليم	يقسم اللاعبون إلى ٤ مجموعات كل مجموعتين على مرمى من جهته
٨ ـ	التدريب على خطة الدوامة	٢٠	تعلم تحرك خططى	(كتاب مدرب كرة القدم)
الجزء الختامى :	لعبة ترويحية ـ تعليمات	١٠	تهدئة	

الإعداد الذهني :

١ ـ الشرح التفصـيلي لطريقة أداء كل تمرين والهدف منه ـ يحفظ اللاعبون جـيدا كيفية التحـرك في التمرينات قبل النزول للملعب.

٢ ـ الشرح الدقيق ومراجعة أسس اللعب الهجومي وأسس اللعب الدفاعي وتطبيق ذلك في التمرين الخططي الدفاع × ضد الهجوم (كتاب التطبيق العملي في كرة القدم).

٣ ـ شرح كيف ينشط الهجوم الدفاع لكسر تكتل الدفاع (كتاب مدرب كرة القدم).

٤ ـ مراجعة طريقة الدوامة نظريا من حيث :

أ ـ سرعة التمرير. ب ـ التمرير أمام اللاعب الذي ستذهب إليه الكرة.

جـ ـ جري اللاعب الذي مرر الكرة ليأخذ مكان اللاعب الذي مررت إليه الكرة.

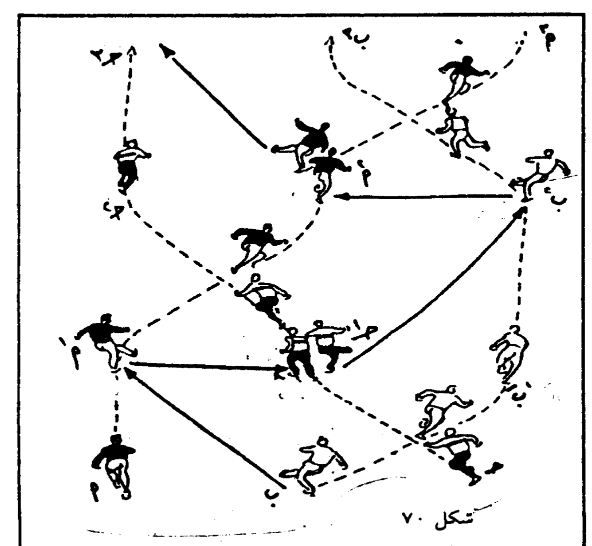
د ـ التمرير المباشر من لمسة واحدة.

هـ ـ دقة التمرير (كتاب مدرب كرة القدم).

الجرى مع تبادل المراكز : (شكل ٧٠)

التمرين رقم (٢) : التمرير العرضى والقطرى مع تغيير مراكز اللاعبين :

(أ) و(ب) و(جـ) لاعبون على خط واحد - يمـرر (ب) الكرة قطرية إلى (أ) أمامه - يجرى (أ) إلى الكرة ويلعبهـا عرضية إلى (جـ١) الذى يجـرى ليستـقبل الكرة أمـام (ب) الذى يجرى بدوره ليأخـذ مكانا أمام (جـ) فى الجانب الأيمن - يـمرر (جـ١) الكرة قطرية طويلة إلى (ب) فى منطقة (ب٢) - يجـرى (أ) ليأخذ مكانه فى الوسط بين اللاعب (ب٢) و (جـ٢) الذى يـجرى ليـأخـذ مكانا على اليـسـار (جـ٢). يمرر (ب٢) الكرة عـرضيا إلى (أ٢) الذى يمرر الكرة مـباشرة قطرية إلى (جـ٣) أمامـه، ويجرى (أ ٢) ليأخذ مكانه يمـينا (أ٣) بينما يجرى (ب٢) ليأخـذ مكانه فى المنتصف بين (أ٣) و (جـ٣) عند (ب٣) وهكذا - يحفظ اللاعبون هذا التـحرك جيدا فى الإعداد الذهنى - يجب أن يكون اللاعبون حافظين جيدا هذا التحرك يوم الثلاثاء.

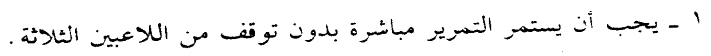


شكل ٧٠

تمرين رقم (٤) بأكثر من كرة (شكل ٧١):

يقف (أ) بين (ب) و(جـ) وعلى بـعد ١٥م من كليـهـما - يمـرر (ب) الكرة إلى (أ) ويجـرى ليلف حول علم على بعـد ٣م منه - يمرر (أ) الكرة مرة ثانيـة إلى (ب) ويستدير ليمرر الكرة الآتـية من (جـ) إليه مرة أخرى - يجرى (جـ) بعد يمرر الكرة إلى (أ) ليلف حول العلم.

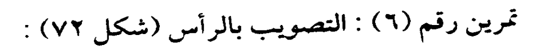
ملاحظة :



١ - يجب أن يستمر التمرير مباشرة بدون توقف من اللاعبين الثلاثة .

٢ - يجب أن يجري كل لاعب إلي الكرة الممرة إليه ثم يستدير ليجري ب ، جـ حول العلم و أ ليمرر الكرة القادمة إليه .

شكل ٧١



تمرين رقم (٦) : التصويب بالرأس (شكل ٧٢) :

يقسم اللاعبون إلي ٤ مجموعات - ٤ مرمي تتكون كل مجموعة من جناحين لركل الكرة من عند نقطتى ركن الملعب وقاطرتين أ، ب تتكون كل قاطرة من ٢ - ٣ لاعب. يركل الجناح الأيسر الكرة عالية نحو اللاعب (أ) البعيد عنه يمرر (أ) الكرة برأسه إلي (ب) الذي يصوب الكرة برأسه علي المرمي - يركل الجناح الأيمن الكرة عالية إلي (ب) الذي يمرر الكرة برأسه إلي (أ) الذي يصوب علي المرمي وهكذا يركل الجناحين الكرة بالتبادل نحو اللاعب البعيد عنه .

تمرين رقم (٧) (شكل ٧٣) :

الدفاع × الهجوم + ليبرو :

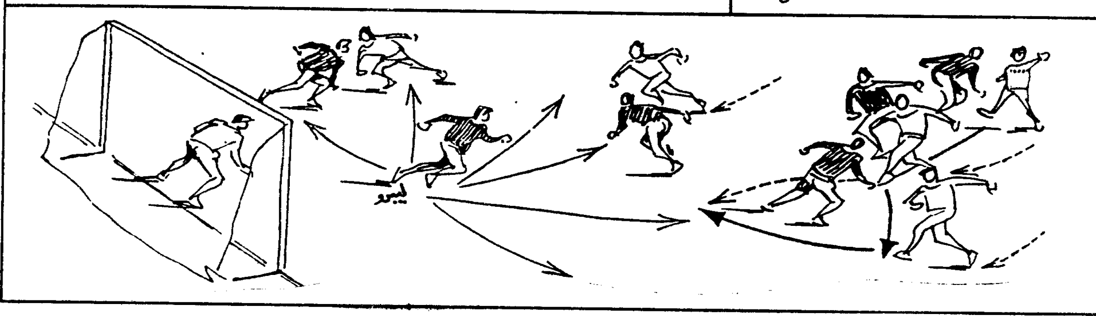
الملعب منطقة الجزاء ومنطقتى الجناحين، يتبادل المهاجمون الكرة بينهم والتصويب على المرمى عند أى فرصة صغيرة تسنح لأحدهما.

التدريب على الدفاع رجل لرجل داخل منطقة الجزاء وتغطية الظهير الحر للاعبى الدفاع مع تبديل لاعب الدفاع مركزه مع الظهير الحر - تعلم الهجوم أداء التمريرة الحائطية تحت ضغط الدفاع.

جنح

جنح

شكل ٧٢



شكل ٧٣

فترة الإعداد **الأسبوع الرابع**

مرحلة الإعداد الخاص **اليوم : الأحد الخميس** **مجموع زمن التدريب اليومى : ١٥٠**

هدف الوحدة : خطط الركلات الحرة ـ تدريب اللاعبين على مراكزهم

نوعية التدريب	التمرين	زمن دقيقة	الهدف	ملاحظات
المقدمة				
١ـ	تمرينات مرونة المفاصل	٥		
٢ـ	الجرى الفترى بالكرة	١٠	تحمل سرعة/ تحكم فى كرة	يجرى اللاعبون لمسافة ٢٠م بسرعة متوسطة ثم ٢٠ متر بسرعة أقصى وهكذا ذهابا وإيابا
٣ـ	تمارين إحساس	١٠	التعود على الكرة	كتاب الأسس العلمية فى تدريب كرة القدم
٤ـ	تمرين بالرأس بأكثر من كرة.	١٠	سرعة ودقة أداء/ سرعة استجابة	
الجزء الرئيسى :				
الإعداد البدنى ٥ـ	مسابقة تتابع سرعة	١٠	تحسين سرعة	
الإعداد المهارى الخططى :				
٦ـ	حراسة المرمى أ ـ لاعب وسط/ جناح/ قلب هجوم ب ـ التعاون بين الظهير والظهير الحر جـ ـ لاعبى خط الوسط	٢٠	تحسين سرعة اتقان كل لاعب مهارات مركزة دقة التمرير وإتقان التصويب ـ تحمل	تؤدى كل التمرينات فى نفس الوقت يقسم اللاعبون وفقا لمراكزهم فى طريقة اللعب
٧ـ	التمرير العالى والأرضى / المحاورة / التصويب	٢٠		
٨ـ	خطط الركلات الحرة هجوما ودفاعا	٢٥	إتقان التحرك الخططى	كتاب التطبيق العملى فى تدريب كرة القدم
٩ـ	مباراة ١١ × ١١	٣٠	تطبيق التحركات الخططية والانتشار فى الملعب	
الجزء الختامى	تمرينات برازيلية وتعليمات	١٠	تهدئة	

الإعداد الذهني :

أ ـ شرح جيد لطريقة أداء التمرينات وهدف كل تمرين.

ب ـ شرح خطة الركلة الحرة وتوقيت جري كل لاعب لخداع الفريق المنافس.

جـ ـ شرح نظري للمدرب في طرق التغلب علي التركيز في الدفاع وهي : (كتاب مدرب كرة القدم)

١ ـ الاتساع في الهجوم ودقة ركل الكرة عالية لتسقط عند زميل.

٢ ـ التمريرة الحائطية المتقنة حول وداخل منطقة الجزاء.

٣ ـ تمشيط الدفاع.

٤ ـ الدوامة.

٥ ـ التصويب من خارج منطقة الجزاء.

ويطلب المدرب من اللاعبين تنفيذ ذلك في المباراة ١١ × ١١.

ملاحظة :

يصلح المدرب فى الملعب للتحركات الخاطئة للاعبين.

المقدمة تمرين رقم (٤) (شكل ٧٤) : تمرين بأكثر من كرة:

١ - ثلاثة لاعبين (أ) و(ب) و(جـ) يقوم (جـ) بتمرير الكرة أرضية إلى (أ) الذى يمررها ثانية إليه ويستدير ليضرب الكرة التى يرميها إليه (جـ) برأسه ويستمر التمرين كما فى الشكل.

شكل ٧٤

تمارين مراكز :

تمرين رقم (٥) (شكل ٧٥) : تتابع سرعة :

يقسم اللاعبون إلى ٢ - ٣ مجموعات.

الملعب: تقف المجموعات على خط - توضع قوائم على بعد ١٥ - ٢٠م من خط البداية.

الأدوات : قوائم بعدد المجموعات.

شرح اللعبة : تقف المجموعات فى قطارات ويرقم اللاعبون فى كل مجموعة من ١ - ٥ (بفرض أن عدد المجموعة ٥ لاعبين) ينادى المدرب على رقم معين وليكن (٢) مثلا، يجرى اللاعب الذى رقمه (٢) فى كل مجموعة بأقصى سرعة حتى القائم الذى أمامه ثم يدور حوله والعودة بسرعة مكانه، وهكذا. يحصل الفريق على نقطة فى حالة وصول لاعبه أسرع من لاعب الفريق الآخر. ويفوز الفريق الذى يحصل لاعبوه على أكبر عدد من النقاط مع نهاية زمن التمرين.

شكل ٧٥

تمرين رقم (٦) (أ) :

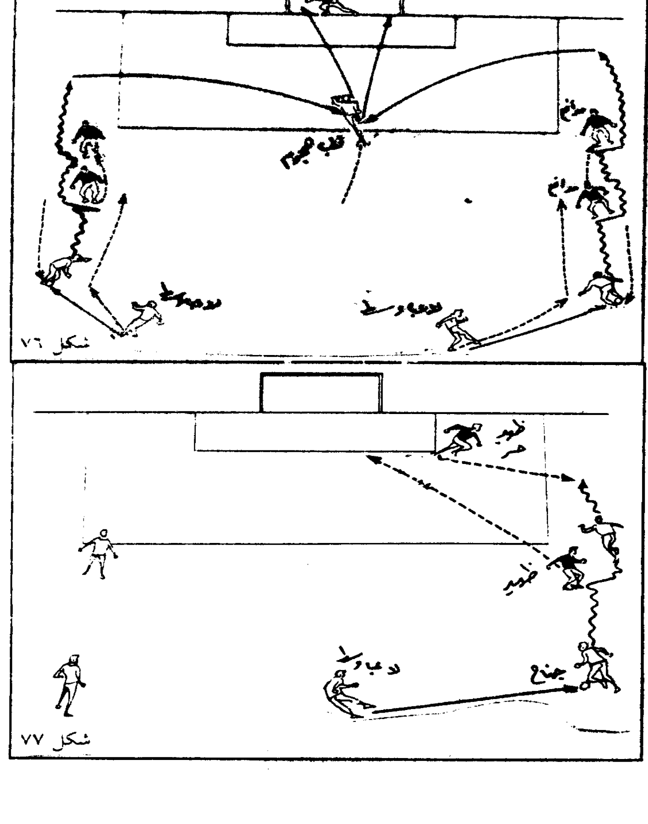
الجناحين/ لاعب الوسط/ رأس الحربة (شكل ٧٦) :

يمرر لاعب خط الوسط الكرة إلى الجناح الذى يجرى خلفا موازيا خط التماس لاستقبال الكرة - ثم يجرى الجناح بالكرة بجانى خط التماس نحو راية الركن ويحاور المدافع الأول والثانى ثم يجرى بالكرة ويركلها عالية لتسقط داخل منطقة الجزاء عند اللاعب قلب الهجوم (رأس الحربة) يجرى لاعب خط الوسط مع الجناح للمساعدة عند اللزوم أو لعمل تمريرة حائطية للتغلب على المدافع - يصوب رأس الحربة الكرة مباشرة نحو المرمى. يلاحظ المدرب دقة الجرى بالكرة ، دقة التمرير والتصويب.

تمرين رقم (٦) الظهير الحر (ب) :

التعاون بين الظهير والظهير الحر (شكل ٧٧) :

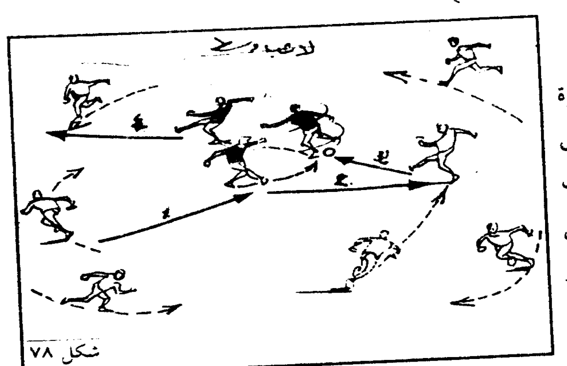
يمرر لاعب خط الوسط الكرة إلى الجناح الذى يجرى بالكرة ويقوم بعمل خداع والمرور من الظهير واجب الظهير الحر مهاجمة الجناح مباشرة وفى نفس الوقت يجرى الظهير ليأخذ مكان الظهير الحر وتغطيته - عندما يستحوذ الظهير الحر على الكرة يمررها للاعب خط الوسط - يقوم كذلك بعمل الجناح ظهير للتدريب على القيام بعمل الجناح - يؤدى التمرين من الجانبين.



شكل ٧٦

شكل ٧٧

لاعب خط الوسط (جـ) (شكل ٧٨) :


شكل ٧٨

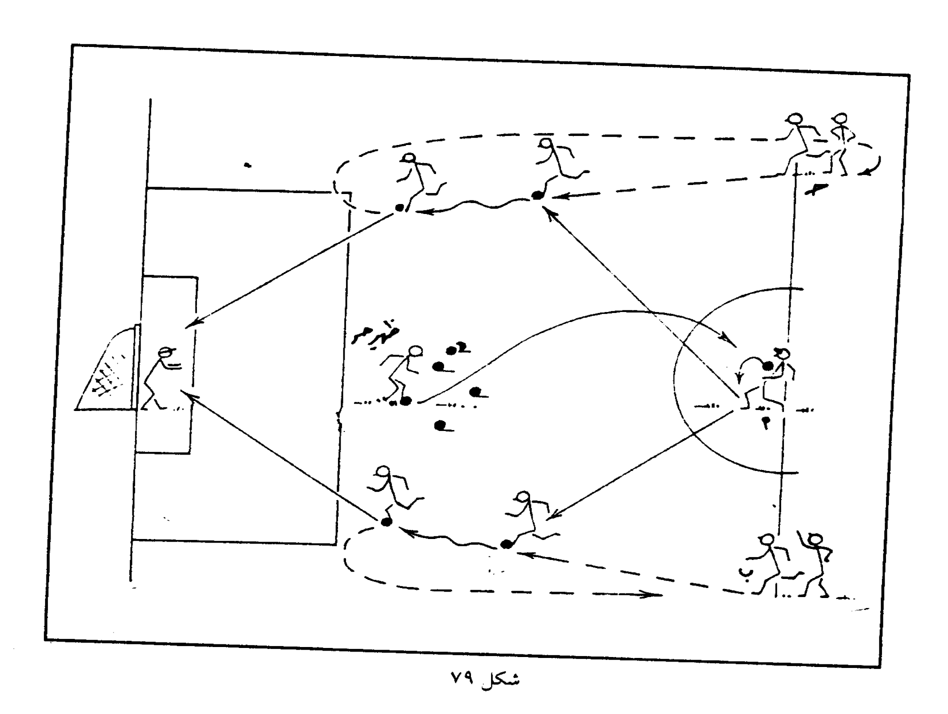
يتحرك لاعب خط الوسط بين مجموعتين من اللاعبين ويقابل الكرة الممرة له من أحد لاعبى (١) مجموعة ويتحرك بها ويستدير لمواجهة الفريق الآخر ويمرر الكرة إلى لاعب (٢) فى الفريق الآخر - يلاحظ المدرب ضرورة تحرك اللاعبين لاستقبال الكرة خاصة لاعب خط الوسط، بمعنى أن يستقبل الكرة من اللاعبين جهة اليمين ويمررها اللاعبين جهة اليسار والعكس - تلعب الكرة مباشرة ويجرى اللاعبون حول لاعب خط الوسط لأخذ أماكنهم.

تمرين رقم (٧) : تمرين تصويب (شكل ٧٩) :

(أ) لاعب خط وسط - قاطرة (ب) من لاعبى الجناح الأيسر ولاعب وسط أيسر وظهير أيسر - وقاطرة (جـ) من لاعبى الجهة اليمنى - يقوم الظهير الحر بلعب الكرة عالية إلى (أ) الذى يسيطر على الكرة بأى جزء من جسمه ثم يلعب الكرة مباشرة مرة إلى (ب) وأخرى إلى (جـ) ليجرى بالكرة ثم يصوب كل من (ب) و(جـ) على المرمى ثم يعودون جريا للوقوف آخر قاطرتهما يلاحظ إصلاح أخطاء التصويب خاصة عدم النظر إلى الكرة عند ركل الكرة.

تمرين رقم (٨) : خطط ركلات حرة:

(كتاب التطبيق العملى فى تدريب كرة القدم).



شكل ٧٩

فترة الإعداد **الأسبوع الرابع**

مرحلة الإعداد الخاص **اليوم : الإثنين / الأربعاء** **مجموع زمن التدريب اليومي : ٩٠**

هدف الوحدة : دقة التمرير والتصويب - إتقان تبادل المراكز

نوعية التدريب	التمرين	زمن دقيقة	الهدف	ملاحظات
المقدمة				
١ -	تمرينات مرونة المفاصل.	٥	مطاطية العضلات	سرعة الجرى سرعة متوسطة
٢ -	الجرى بالكرة ثم التمرير القطرى والمحاورة.	١٠	تحمل عام/ تحرك خططى	
٣ -	تمرينات إحساس.	١٠	التعود على الكرة	
الجزء الرئيسى :				
الإعداد البدنى : ٤ -	سباق تتابع جرى باستخدام الحواجز	١٠	رشاقة قدرة سرعة	يجرى اللاعب فوق الحاجز ثم يمر تحته
بدنى مهارى : ٥ -	تمرين بأكثر من كرة	١٠	تحمل أداء سرعة استجابة	كتاب الأسس العلمية فى تدريب كرة القدم
الإعداد المهارى الخططى :	تمرينات مهارية خططية لحراس المرمى.			يقسم اللاعبون إلى ٤ مجموعات تؤدى على مرميين،
٦ -	التمرير ثم التصويب	٢٠	دقة تمرير / تحمل سرعة	يمكن إضافة مرميين آخرين
٧ -	التمرير مع تبادل المراكز	٢٥	دقة أداء / تغيير مراكز	يحفظ اللاعبون التحرك لأدائه فى المباريات
الجزء الختامى	لعبة صغيرة بدون كرة.	١٠		

الإعداد الذهنى :

١ ـ شرح التمرينات وطريقة أدائها وهدف كل تمرين .

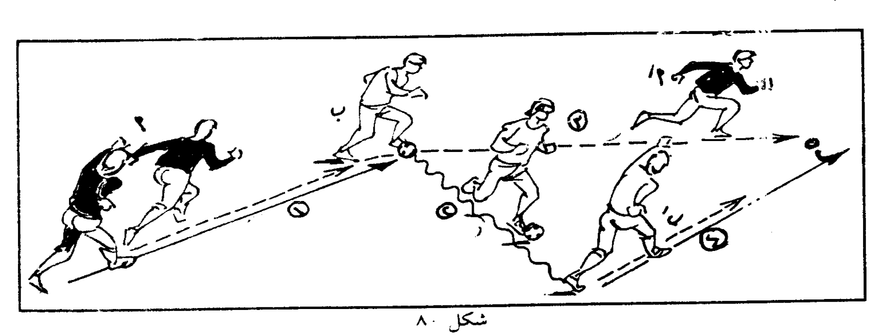
٢ ـ يشرح المدرب للاعبين مواصفات المحاور الجيد ويطلب من كل لاعب إصلاح أدائه ذاتيا ليصبح محاورا جيدا .

٣ ـ يوم الإثنين ـ تحليل المدرب لمباراة يوم الأحد مظهرا إيجابيات وسلبيات الأداء ثم طريقة إصلاح أخطاء الأداء .

٤ ـ يوم الأربعاء ـ إعادة شرح طريقة لعب الفريق وواجبات كل لاعب .

الجرى بالكرة والتمرير القطرى : تمرين رقم (٢) (شكل ٨٠) :

يجـرى (أ) ، (ب) بجانب بعـضـهـمـا البعض والمسافة بينهما حوالى ٣م ـ يمرر (أ) الكرة قطريا إلى (ب) ويجـرى ليأخـذ مكانه ثم يجرى أماما ـ (ب) يسيطر على الكرة أثناء الجرى ويجـرى بها قطريا ثم يـمرر إلى (أ) ويجرى ليأخذ مكانه (أ) يسيطر على الكرة ويجرى بها قطريا وهكذا.

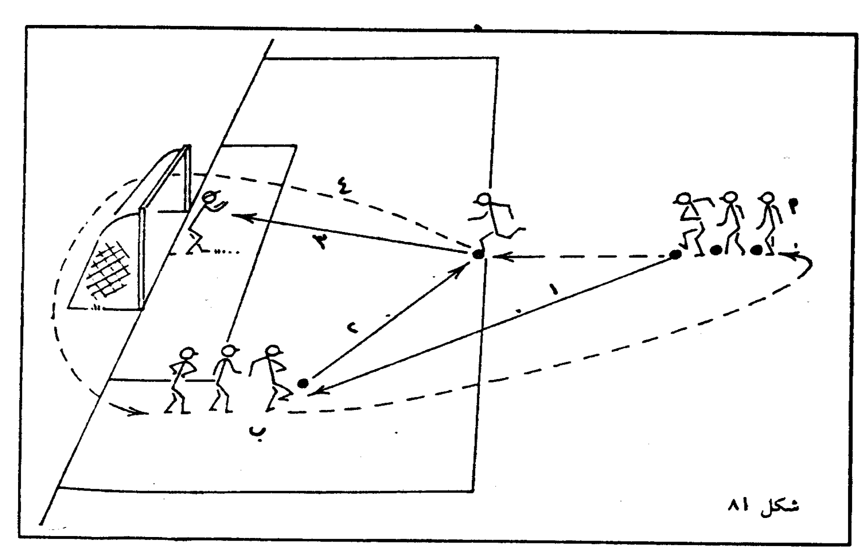


شكل ٨٠

سباق تتابع باستخدام الحواجز : تمرين رقم (٤) :

يقسم اللاعبون إلى ٤ ـ ٥ مجموعات كل مجموعـة من ٤ ـ ٥ لاعبا ـ وتقف المجموعات عند خط بداية وبين كل مجموعة وأخرى مسافة ٥م ـ توضع أمام كل قاطرة ٥ حواجز ألعـاب قوى بحيث يكون بين الحاجز الأول وخط البداية ٥م وبين كل حاجز والآخر مسافة ٥م.

مع إشارة المدرب يجرى اللاعب الأول فى كل قاطرة ويثب فوق الحاجز الأول ويمر تحت الحاجز الثانى ويثب فوق الثالث ويمر تحت الرابع ويثب فوق الخامس ثم يعود مبتدأ بالمرور من تحت الحاجز الخامس ثم من فوق الحاجز الرابع وهكذا، ثم يجرى حتى خط البداية ليلمس اللاعب رقم (٢) ويجرى ليقف خلف القاطرة - يجرى اللاعب رقم ليؤدى نفس التمرين وهكذا - تفوز المجموعة التى ينتهى جميع لاعبيها من أداء السباق قبل المجموعات الأخرى.



شكل ٨١

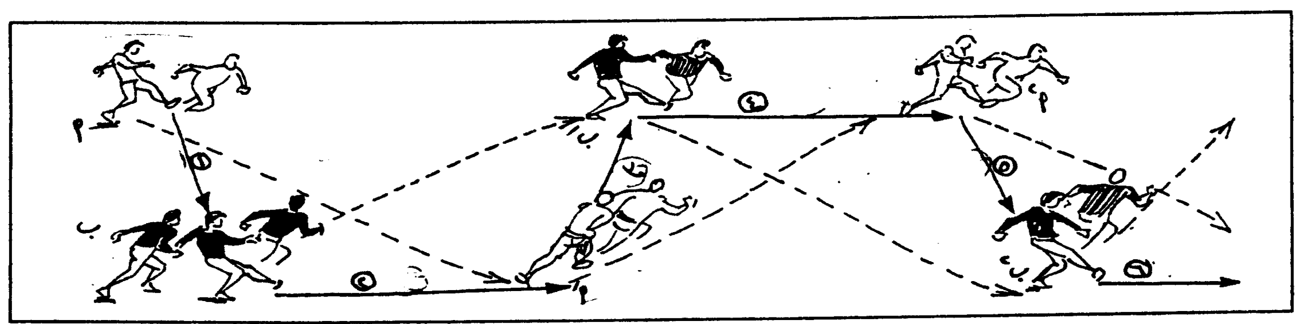
تمرين رقم (٦) (شكل ٨١) :

التمرير ثم التصويب:

قاطرتان أ، ب - قاطرة ب تقف داخل منطقة الجزاء وقاطرة (أ) تقف أمام المرمى خارج منطقة الجزاء - يمرر (أ) الكرة إلى (ب) ويجرى أماما - (ب) يلعب الكرة مباشرة إلى (أ) الذى يصوب على المرمى مباشرة - يجرى (أ) للوقوف خلف قاطرة (ب) ويجرى (ب) للوقوف خلف قاطرة (أ) - يلاحظ أن يكون التمرير قوى ومباشر مع إصلاح أخطاء التصويب الفنية.

تمرين تبادل المراكز : تمرين رقم (٧) (شكل ٨٦):

(أ) يمرر الكرة إلى (ب) ويجرى ليأخذ مكانا (أ١) أمام (ب) ـ يمرر (ب) الكرة أمامية إلى (أ١) ويجرى ليأخذ مكانا أمام (أ) ـ يمرر (أ١) الكرة إلى (ب١) ويجرى أماما ليأخذ مكان (أ٢) أمام (ب١) ـ يمرر (ب١) الكرة أمامية إلى (أ٢) ويجرى ليأخذ مكان (ب٢) ـ (أ٢) يمر الكرة عرضية إلى (ب٢) وهكذا.



ملاحظة : (أ) يمرر الكرة دائما جانبية أما (ب) فإنه يمرر الكرة دائما للأمام.

شكل ٨٢

فترة الإعداد
مرحلة الإعداد الخاص

الأسبوع الخامس

اليوم : السبت / الثلاثاء **مجموع زمن التدريب اليومى : ١٥٠**

هدف الوحدة : تدريب مراكز ـــ التدريب على الركلات الركنية ـ ضرب الكرة بالرأس

نوعية التدريب	التمرين	زمن دقيقة	الهدف	ملاحظات
المقدمة				
١ ـ	تمرينات مرونة مفاصل.	٥	-	يؤدى التمرين بين لاعبين يحاولان الأداء ذهابا وإيابا
٢ ـ	الجرى بالكرة مع ضربها بالرأس	١٠	تحمل	بسرعة ٢٥ ثانية لكل مرة من خطر المرمى
٣ ـ	تمرينات الإحساس	١٠	تعود على الكرة	
٤ ـ	تمرين بأكثر من كرة	١٠	تحمل سرعة/ سرعة أداء	يقسم اللاعبون إلى أزواج
الجزء الرئيسى :				
الإعداد البدنى ٥ ـ	لعبة صغيرة بالكرة	١٠	تحمل أداء	كتاب الأسس العلمية
الإعداد المهارى/خططى :	حراسة المرمى/ بدنى مهارى			
٦ ـ	الخداع بالجسم والرجلين	١٥	التمويه على الدفاع	يقسم اللاعبون إلى مدافع ومهاجم
٧ ـ	ضرب الكرة بالرأس ثم التصويب	٢٥	دقة وسرعة الأداء	يقسم اللاعبون إلى مجاميع تلعب على المرميين
٨ ـ	أ ـ التمرير بين لاعب الوسط والجناح ب ـ أداء لاعب خط الوسط جـ ـ ظهير الوسط (القشاش)	٢٠	دقة التمرير تعلم وخطط التحرك الخططى الهجومى والدفاعى	يقسم اللاعبون إلى مجاميع تلعب على المرميين يحفظ اللاعبون واجباتهم وتحركاتهم الخططية
٩ ـ	التدريب على الركلات الركنية	٢٥	إتقان التمرير/ أخذ الأماكن المناسبة	يقسم اللاعبون إلى ٤ مجموعات تلعب على المرميين من الجهتين
١٠ ـ	تقسيمة ٤×٤ على ثلاث مرمى	١٥	تعلم الانتشار	تطبق بدقة قواعد خطط اللعب
الجزء الختامى :	لعبة صغيرة/ تعليمات	١٠	تهدئة	

قارن بالنموذج التاسع صفحة ٢٢٠

الإعداد الذهنى:

يشرح المدرب للاعبين طريقة وأسلوب أداء التمرينات.

يراجع المدرب أسس اللعب الدفاعى وتطبيق ذلك فى تمرينات المراكز (كتاب الأسس العلمية صفحة ٢٧٢ ـ ٢٧٣).

(كتاب مدرب كرة القدم صفحة ١٧٣ ـ ١٧٦)

يراجع المدرب مع اللاعبين أساليب المساندة عند الهجوم وهى :

ـ الجرى الحر ـ تبادل المراكز ـ خلق المكان الشاغر ـ التخطية (overlap أوفر لاب) ـ الجرى للجانب الأعمى

تبادل الكرة take over (كتاب مدرب كرة القدم صفحة ١٥٤ ـ ١٥٧)، (كتاب التدريب العملى فى تدريب كرة القدم)

يراجع المدرب مع اللاعبين طريقة لعب الفريق وواجبات كل لاعب داخل الطريقة [يسأل المدرب كل لاعب عن واجباته وبالتكرار يحفظ كل لاعب لواجباته وهو ما يساعد على حسن أدائه داخل الملعب).

يوم السبت ـ يطلب المدرب من اللاعبين تطبيق ذلك يوم الأحد فى مباراة ١١ × ١١.





تمرين بأكثر من كرة

تمرين رقم (٤) : بكرتين

(السيطرة على الكرة العالية ثم التمرير)(شكل ٨٣) :

يقف (أ) ومعه كرتان على بعد ٥ ـ ٧م من (ب) ـ يرمى (أ) الكرة جهة اليمين إلى (ب) الذى يجرى ويكتمها بجانب القدم (الخارجى أو الداخلى) ويمرر الكرة إلى (أ) ـ (أ) يرمى الكرة ثانية عالية إلى (ب) جهة اليسار قبل أن تصله الكرة الأولى وهكذا. .

ملحوظة : يرمى (أ) الكرة جهة اليمين أو اليسار بمجرد استيلامها ولا ينتظر جرى (ب) ـ (ب) يجرى بسرعة جهة اليمين أو اليسار لكتم الكرة وتمريرها إلى (أ) مباشرة.

شكل ٨٣

تمرين رقم (٦) (شكل ٨٤) : الخداع بالجسم والرجلين :

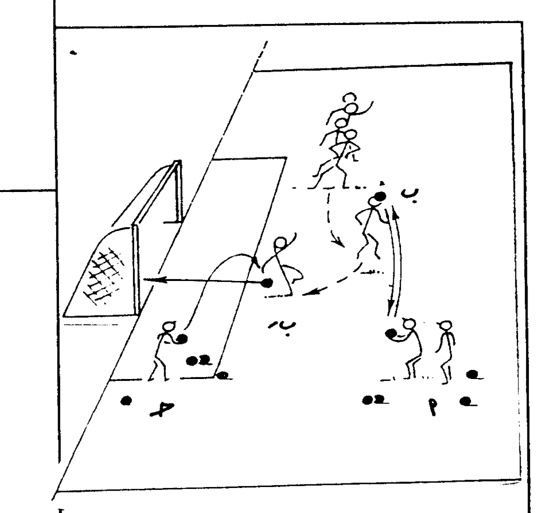
(أ) لاعب مهاجم، (ب) لاعب مدافع. (١) يجرى (أ) بالكرة فى اتجاه (ب). (٢) ـ يموه (أ) بجذعه ورجله كأنه سيتحرك من الجهة اليمنى، ثم (٣) يغير اتجاه جسمه ورجله الأخرى كأنه قد غير تحركه نحو الجهة اليسرى ـ وعندما يستجيب المدافع (ب) لحركة (أ) الثانية ـ يتحرك



(أ) إلى جـهة اليـمني (٤) ويجـري بالكرة (٥). تكون قـدرة المهاجم في خـداع المدافع والتمويه عليه رغم معرفة المدافع المسبقة للتمرين.

تمرين رقم (٧) : ضرب الكرة بالرأس ثم التصويب (شكل ٨٥) :

قـاطـرة (ب) تقف داخل منطـقـة الجـزاء مـوازية لخط المـرمي - يقف (أ) و(جـ) داخل منـطقـة الجـزاء كـمـا في الشكل - يجري (ب) نحو (أ) الذي يرمي له الكرة عالية - يضرب (ب) الكرة برأسه ليمـررها إلي (أ) ويجـري لـركل الكرة العـالية التي يرمـيهـا إليه (جـ) مـباشـرة للتـصـويب علي المرمـي - يجـري (ب) لإرجـاع الكرة إلي (أ) أو (جـ)، ويعـود لآخر القاطرة - يستمر التمرين.



شكل ١٤

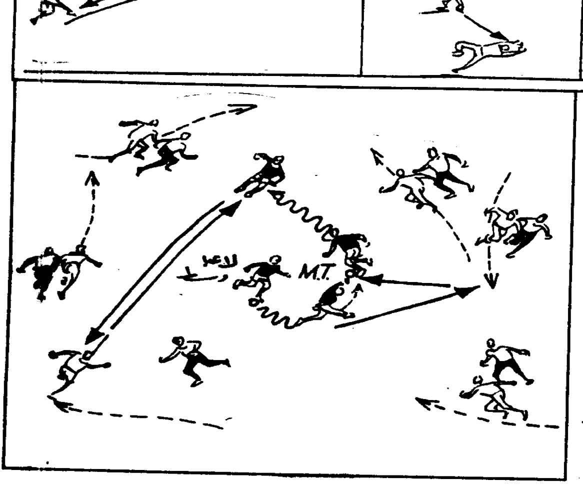
شكل ١٥

تمرينات مراكز :

تمرين رقم (٨) : التمرير بين لاعب خط الوسط والجناح (شكل ٨٦) :

يمـرر (أ) لاعب خط الوسط الكرة قطريـة إلى الجناح (ب) ـ يـجـرى (ب) بالكرة إلى الداخل إلى (ب١) ويجرى (أ) ليـأخـذ مكان الجناح (أ١) ـ يمـرر (ب١) الكرة إلى (أ١) ويجرى نحو منطقة الجزاء ـ يمرر (أ١) الكرة عرضية إلى (ب٢) عند منطقـة الجزاء ـ يصوب (ب٢) الكرة مباشرة على المرمى. يؤدى التمرين للجناحين.

شكل ٨٦



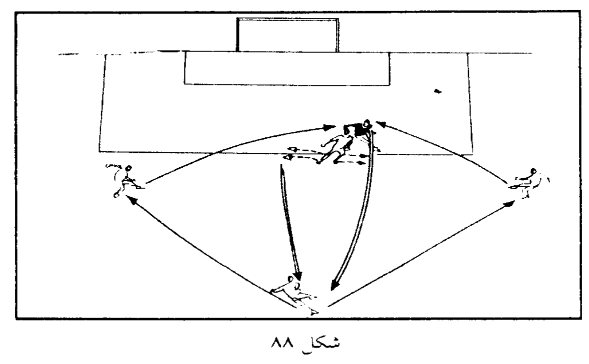
شكل ٨٧

تمرين رقم (٨) (شكل ٨٧) : لاعب خط الوسط :

لاعب خط الوسط يقـف فى الوسط ومـجمـوعـتـان ٣ × ٣ أ، ب تـتـحركـان أمام وخلف لاعب خط الـوسط ـ يلعب لاعب خط الوسط مع المجموعتين ـ يجرى لاعب خط الوسط بالكرة بين المجموعتين ويجرى كل لاعب فى كل مجموعة فى محاولة للتخلص من المدافع ـ يمرر لاعب خط الوسط الكرة للاعب فى إحدى المجمـوعتين الذى يتـخلص من المدافع ـ

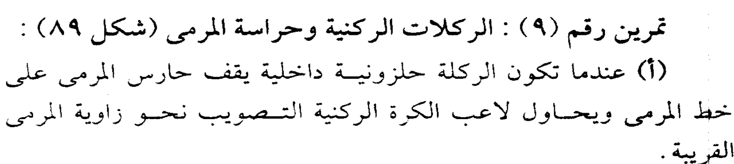
يعيد المهاجم التمريرة إلى لاعب خط الوسط الذى يحاول تمريرها إلى لاعب آخر فى المجموعة الثانية ـ يكون التمرين للمجموعتين بالتبادل. يمكن أن تتسع المسافة بين اللاعبين ولاعب خط الوسط للتدريب على التمريرات الطويلة.

تمرين رقم (٨) : الظهير الحر والقشاش) (شكل ٨٨) :



شكل ٨٨

تمرين لتدريب رأس الحربة على ضرب الكرة بالرأس يقوم لاعب الوسط بالتمرير إلى الجناحين اللذين يقومان بلعب الكرة عالية إلى رأس الحربة فى المنطقة أمام المرمى ـ يثب الظهير الحر عاليا لضرب الكرة بالرأس وتمريرها إلى لاعب الوسط ـ مع التقدم يثب أيضا رأس الحربة لضرب الكرة بالرأس.

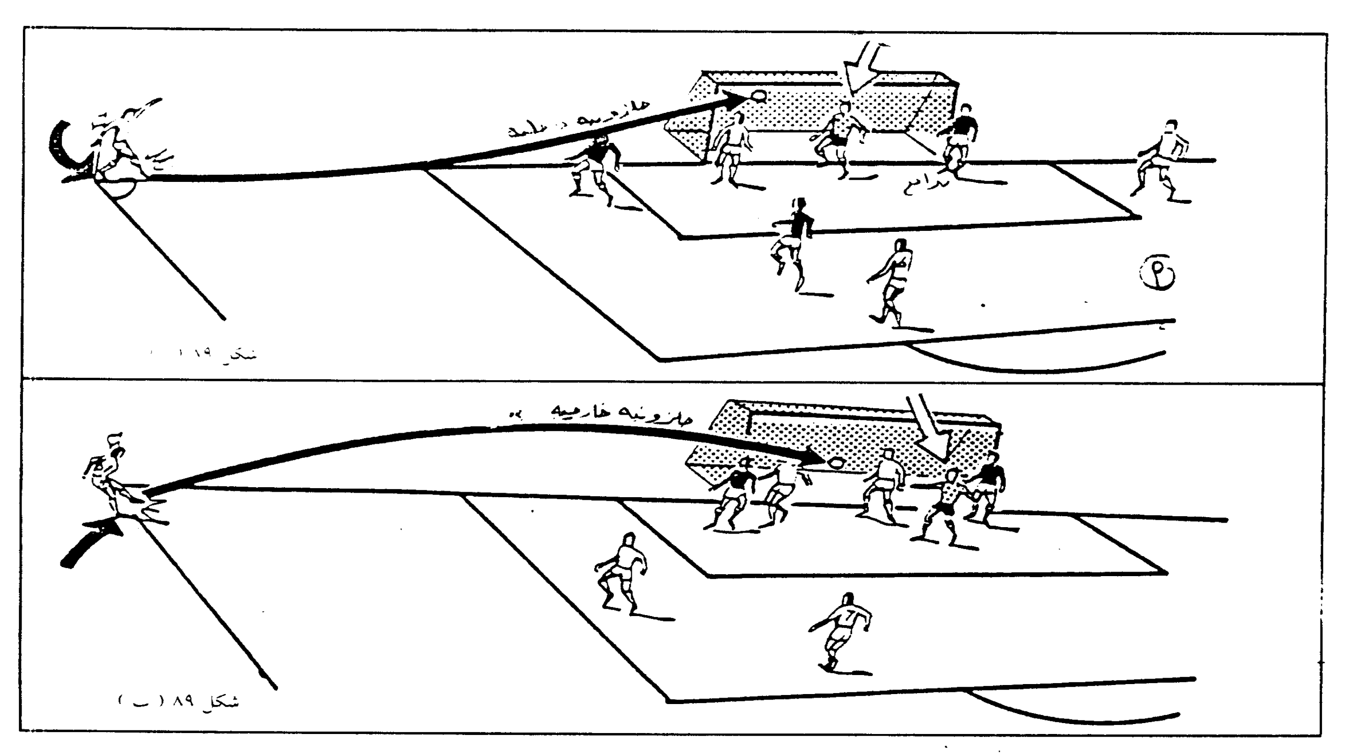


تمرين رقم (٩) : الركلات الركنية وحراسة المرمى (شكل ٨٩) :

(أ) عندما تكون الركلة حلزونية داخلية يقف حارس المرمى على خط المرمى ويحاول لاعب الكرة الركنية التصويب نحو زاوية المرمى القريبة.

يقوم بالتدريب على الركلة الركنية لاعب أو أكثر يتخصصون فى تلك الركلة من الجهة اليمين ومثلهم من جهة اليسار ـ ويجوز أن يقوم اللاعب بالتدريب على الركلة الركنية من جهتى اليمين واليسار إذا رأى المدرب ذلك.

يتدرب المدافعون على أخذ الأماكن الدفاعية المناسبة سواء بطريقة دفاع رجل لرجل أو دفاع المنطقة (كتاب التطبيق العملى فى تدريب كرة القدم صفحة ١٥٧).



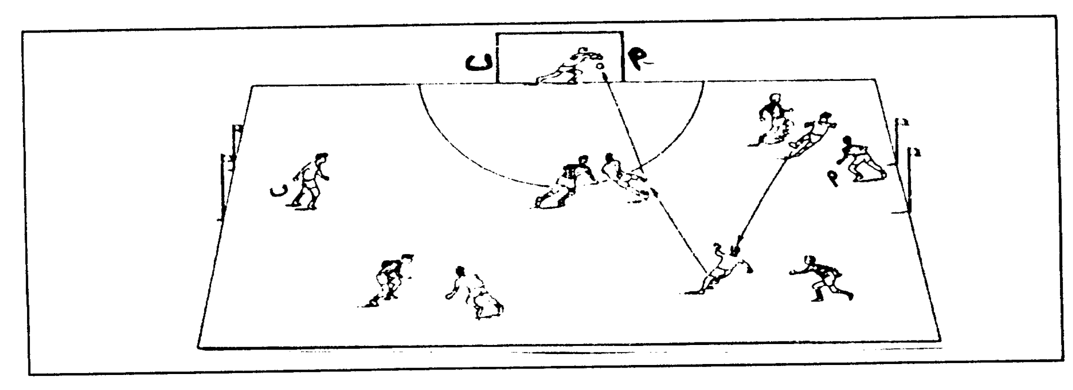
شکل ۸۹ (الف)

شکل ۸۹ (ب)

(ب) عندما يلعب لاعب الركلة الركنية الكرة حلزونية خارجية يقف حارس المرمى خارج خط المرمى بمسافة من ١ ـ ٢م.
نفس التمرين السابق هجوما ودفاعا (كتاب التطبيق العملى فى تدريب كرة القدم صفحة ١٥٧).

تمرين رقم (١٠) : مباراة ٣ × ٤ على ٣ مرمى (شكل ٩٠):

فريقان (أ) و(ب) لكل فريـق مرمى ومرمى ثالث مشترك للفريقـين معا ـ يحاول كل فريق تسجـيل هدف فى مرمى الفريق المنافس أو فى المرمى المشترك وفى نفس الوقت يدافع الفريق عن مرماه وعن المرمى المشـترك ـ يراعى ضرورة تنفيذ قواعد الخطط ـ تعطى ضربة حرة مباشرة على اللاعب الذى لا ينفذ أى قاعدة من قواعد خطط اللعب.



شكل ٩٠

فترة الإعداد

مرحلة الإعداد الخاص

الاسبوع الخامس

اليوم : الأحد/ الخميس — **مجموع زمن التدريب اليومى :** ١٨٠

هدف الوحدة : دقة ركل الكرة عاليا - إتقان أداء الركلات الحرة المباشرة - إتقان التصويب بالرأس

نوعية التدريب	التمرين	زمن دقيقة	الهدف	ملاحظات
المقدمة	١ - تمرينات مرونة المفاصل.	٥		
	٢ - الجرى بالكرة والتمرير بين ٣ لاعبين	١٠	تحمل خاص/ تعلم تخطط حركى	يقسم اللاعبون إلى مجموعات كل مجموعة ٣ لاعبين سرعة الجرى بين خطى المرمى ٢٠ ثانية
	٣ - تمرينات إحساس	١٠	الصداقة مع الكرة	
	٤ - تمرين بأحكثر من كرة	١٠	سرعة أداء	
الجزء الرئيسى : **الإعداد البدنى**	٥ - تمرينات حراسة المرمى بدنية/ مهارية الدحرجة خلفا ثم التصويب على المرمى	١٠	رشاقة/ دقة تصويب	كتاب الأسس العلمية
الإعداد المهارى الخططى :	٦ - التمرير الأرضى والعالى/ التصويب	٢٠	دقة أداء/ سرعة	تمرين مهم جدا لتطوير جهاز التوازن بالجسم
	٧ - ركل الكرة عالية ثم تصويبها بالرأس	٢٥	دقة الركل/ دقة ضرب الكرة بالرأس	
	٨ - التمرير بالقدم والرأس والتصويب	٢٥	تحرك خططى/ دقة أداء	
	٩ - خطة هجومية من الركلة الحرة المباشرة	٢٥	تعلم التحرك الخططى	
	١٠ - مباراة ١١×١١.	٣٠	تطبيق التحركات الخططية	يقسم اللاعبون إلى مجموعات مهاجمة من اليمين واليسار على المرميين
الجزء الختامى	تمرينات برازيلية - تعليمات	١٠	تهدئة	يلاحظ تطبيق الدوامة - تطبيق القواعد الخططية.

قارن بالنموذج الثانى عشر صفحة ٢٢٣

الإعداد الذهنى :

يشرح المدرب جيدا وبالتفاصيل طريقة أداء كل تمرين وهدفه ومكانه بالملعب .

يراجع المدرب طريقة أداء خطة الدوامة نظريا على السبورة ويطلب تطبيقها .

يشرح المدرب للاعبين خصائص اللعب الجماعى الهجومى (كتاب التطبيق العملى فى تدريب كرة القدم) .

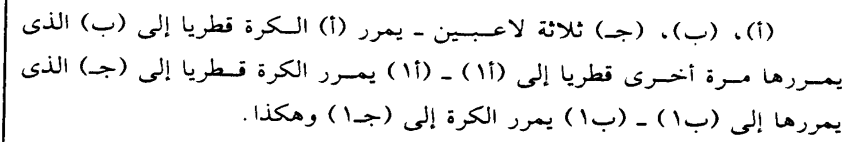
يوم الأحد : مباراة ١١ × ١١ يطبق فيها خطط الدوامة - التمريرة الحائطية - أسس اللعب الدفاعى .

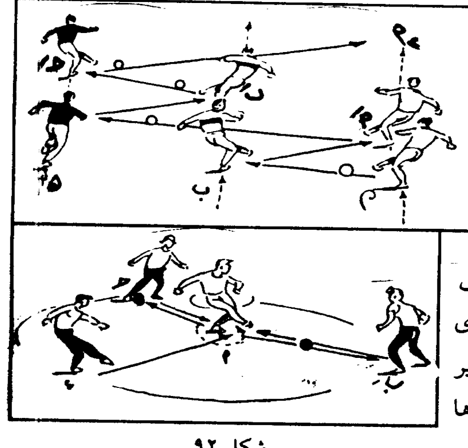
يوم الخميس : يقسم اللاعبون إلى أربع فرق تلعب كل فرقتين ضد بعضهما فى نصف الملعب .

خلال التقسيمة ٦× ٦ يطلب المدرب من اللاعبين تطبيق خطط اللعب التى تدربوا عليها فى التمرينات التى تشبه ما يحدث فى الملعب والتمريرات الحائطية .

الاسبوع الخامس

يوم الأحد / الخميس





شكل ٩١

شكل ٩٢

تمرين رقم (٢) : التمرير بين ثلاث لاعبين (شكل ٩١) :

(أ)، (ب)، (جـ) ثلاثة لاعبين - يمرر (أ) الكرة قطريا إلى (ب) الذى يمررها مرة أخرى قطريا إلى (أ١) - (أ١) يمرر الكرة قطريا إلى (جـ) الذى يمررها إلى (ب١) - (ب١) يمرر الكرة إلى (جـ١) وهكذا.

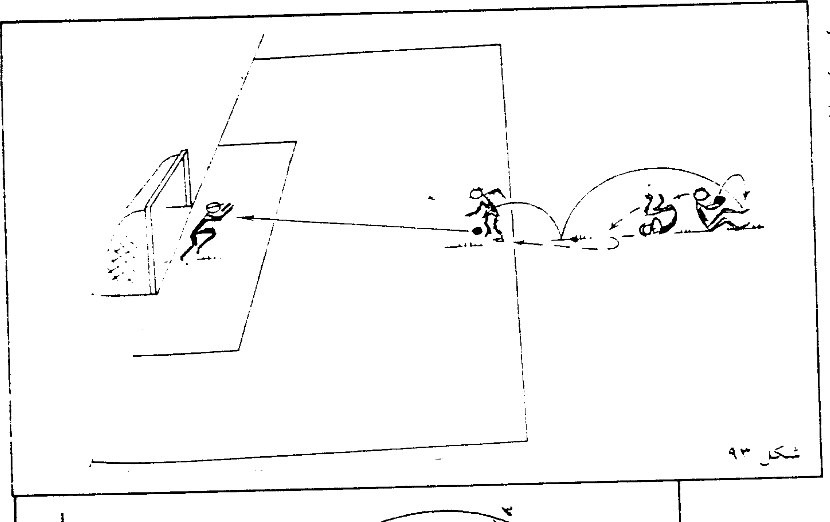
تمرين رقم (٤) : تمرين بأكثر من كرة (شكل ٩٢) :

يقف ثلاث لاعبون (ب، جـ، د) حول دائرة نصف قطرها ٥م، يقف (أ) فى منتصف الدائرة. كرة قدم مع كل من ب، جـ - يمرر (ب) الكرة إلى (أ) الذى يمررها إلى (د) ويستدير لاستقبال الكرة من (جـ) ويمررها إلى (ب) ويستدير ليستقبل الكرة من (د) ويمررها إلى (جـ) وهكذا يستقبل الكرة لاعب ويمررها مباشرة إلى لاعب بدون كرة.

تمرين رقم (٥) : الدحرجة خلفا ثم التصويب (شكل ٩٣):

يجلس اللاعبون وظهورهم نحو المرمى، يرمى اللاعب الكرة عالية من فوق رأسه للخلف ثم يتدحرج خلفا ويقوم ويستدير نحو المرمى ويصوب الكرة على المرمى ويجرى اللاعب بسرعة لإحضار الكرة ويبدأ التمرين - ثبت عمليا وعلميا أن هذا التمرين

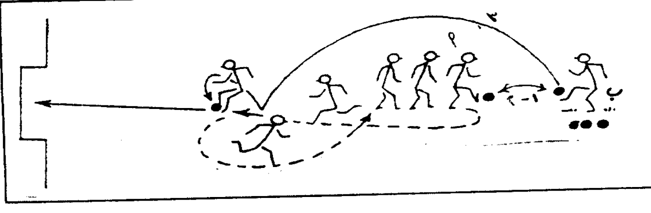
من أهم التمرينات لتطوير أداء بعض اللاعبين الذين إذا تدحرجوا ثم وقفوا لا يعرفون للحظات اتجاههم الصحيح - وتظهر خطورة ذلك للاعبي الدفاع - أما لاعبي الهجوم فيمكن أن تضيع منهم فرصة التصويب.



شكل ٩٣

تمرين رقم (٦) نماذج التمرير الأرضي والعالي ثم التصويب (شكل ٩٤):

(أ) مجموعة لاعبين في قاطرة. (ب) لاعب خط وسط مفتاح لعب ممتاز مهاريا، يمرر (ب) الكرة إلي (أ) الذي يمررها إلي (ب) مرة ثانية ويلف ويعدو في اتجاه المرمي - يركن (ب) الكرة عالية فوق رأس القاطرة (أ) لتسقط أمام (أ) علي الأرض. يقوم (أ) بتصويب الكرة المرتدة من الأرض علي المرمي ويعود ليقف في آخر قاطرة (أ) وهكذا - يلاحظ المدرب دقة الأداء وإصلاحه.



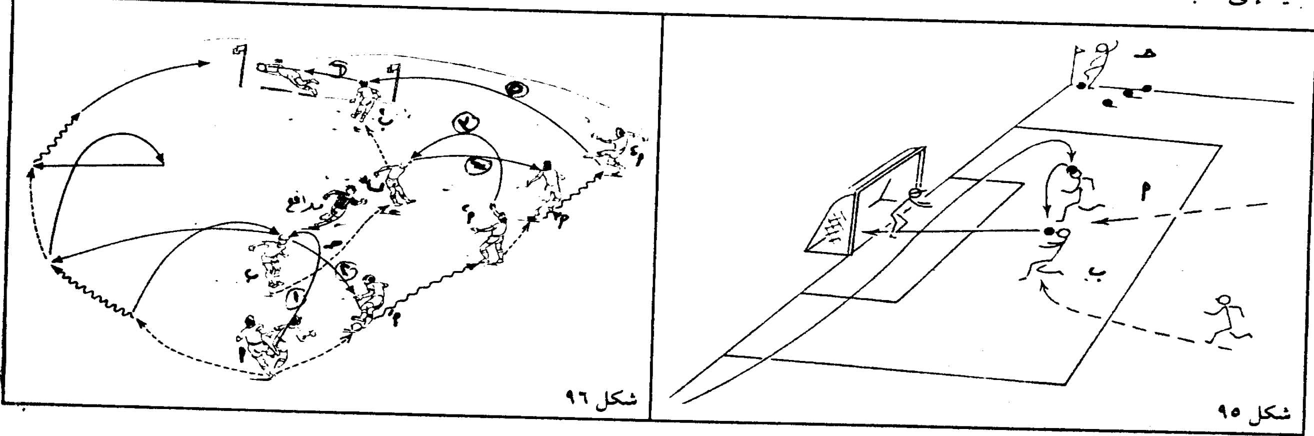
شكل ٩٤

تمرين رقم (٧) : ركل الكرة عالية ثم ضربها بالرأس (شكل ٩٥) :

مجموعة كور توضع عند راية الركن - يقوم (جـ) بركل الكرة عالية لتسقط داخل منطقة الجزاء فى المنطقة البعيدة - يجرى (أ) ليمرر الكرة برأسه إلى (ب) الذى يتقدم للأمام جريا ليصوب الكرة برأسه مباشرة نحو المرمى.

تمرين رقم (٨) : تمرين يشبه ما يحدث فى الملعب - التمرير بالقدم والرأس ثم التصويب (شكل ٩٦).

(أ) ، (ب) لاعبا هجوم (جـ) مدافع - يمرر (أ) الكرة عالية إلى (ب) الذى يمررها برأسه إلى (أ ١) الذى يجرى بالكرة إلى (٢أ) ويمسك الكرة ويرميها عالية إلى (ب٢) الذى يضربها بالرأس ليمررها إلى (٣أ) الذى يجرى بالكرة إلى (٤أ) ثم يركلها عالية إلى (ب٢) الذى يصوبها برأسه نحو المرمى - يحاول جـ قطع الكرة.

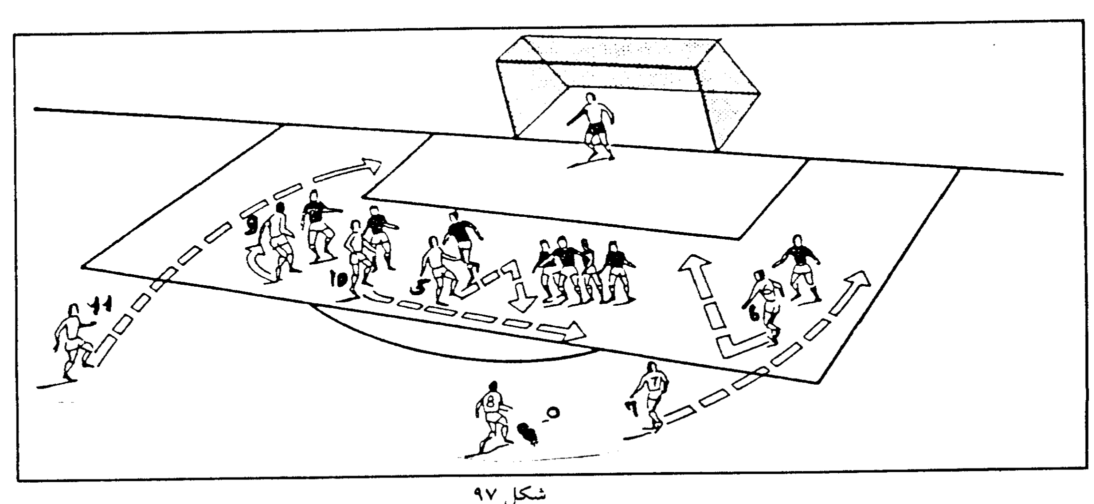


شكل ٩٦

شكل ٩٥

تمرين رقم (٩) : خطة هجومية من الركلة الحرة (شكل ٩٧) :

الفريق الأبيض مهاجما متخذا أماكنه كما فى الشكل - الفريق الأسود مدافعا - عمل حائط صد - يراقب كل لاعب مدافع لاعبا مهاجما - عند جرى اللاعب المهاجم 8 إلى الكرة للعبها يقوم كل من اللاعبين المهاجمين 6، 7، 8، 9، 11 بالتحرك كما هو فى الشكل - يمرر 8 الكرة إلى اللاعب الذى يفلت من مراقبة المدافعين (كتاب التطبيق العملى فى كرة القدم يحتوى على مجموعة خطط أخرى)- يصوب المهاجم الذى تصله الكرة على المرمى مباشرة (كتاب التطبيق العملى فى كرة القدم ١٦٥ - ١٧٢).



شكل ٩٧

فترة الإعداد
مرحلة الإعداد الخاص

الأسبوع الخامس

اليوم : الإثنين / الأربعاء — مجموع زمن التدريب اليومى : ١٢٠

هدف الوحدة : إتقان اللاعبين لمراكزهم ـ المحاورة الجيدة.

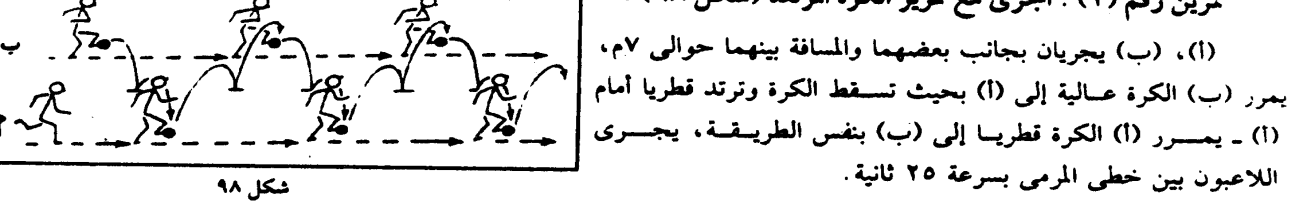
نوعية التدريب	التمرين	زمن دقيقة	الهدف	ملاحظات
المقدمة	١ ـ تمرينات مرونة المفاصل.	٥		
	٢ ـ الجرى مع تمرير الكرة المرتدة	١٠	تحمل خاص/ دقة أداء	يقسم اللاعبون إلى أزواج للجرى بين خطى المرمى سرعة الجرى ٢٥ ثانية لكل مرة بين خطى المرمى كتاب الأسس العلمية فى تدريب كرة القدم
	٣ ـ تمارين إحساس بالكرة	٥	تحمل سرعة/ تحمل أداء/ استجابة	
	٤ ـ تمارين بأكثر من كرة	١٠		
الجزء الرئيسى : الإعداد البدنى :	٥ ـ سباق تتابع جرى زجزاج	١٠	رشاقة/ سرعة	تمرين يوم السبت الأسبوع الثانى
الإعداد المهارى الخططى :	٦ ـ تمرينات حارس المرمى جرى الجناح بالكرة ثم ركلها عالية تصويب رأس الحربة الكرة بالرأس	٢٠	تحكم فى الكرة/ دقة مهارية	يقسم اللاعبون إلى ٤ مجموعات تؤدى على مرميين عند الجهتين اليمنى واليسرى
	٧ ـ أ ـ تمرين للظهير ب ـ تمرين للظهير الأوسط ج ـ التمرير بين الظهير والجناح ورأس الحربة	٣٠	دقة الأداء المهارى حفظ التحرك الخططى/ نقل مركز الإتقان والمحاورة/ دقة التمرير	يؤدى التدريب بنفس القوة والسرعة التالى تؤدى بها الخطة أثناء المباراة
	٨ ـ تقسيمة ٥×٣ على مرميين صغيرين	٢٠	سرعة تحرك الدفاع / التمرير المباشر	يلاحظ المدرب سرعة ودقة التمرير والضغط اللاصق يدافع على المهاجم المستحوذ على الكرة بقوة
الجزء الختامى	لعبة صغيرة بدون كرة ـ تعليمات	١٠	تهدئة	

الإعداد الذهني :

يشرح المدرب بدقة كيفية أداء التمرينات.

يوم الاثنين : يحلل المدرب مباراة يوم الأحد (١١×١١) ومن خلالها يحلل طريقة لعب الفريق وواجب كل لاعب داخل الفريق مظهرا إيجابيات وسلبيات أداء الفريق خلال المباراة ومقدار تطبيق اللاعبين لخطط اللعب التي تدربوا عليها.

يوم الأربعاء : يعطي المدرب تعليماته لمباراة يوم الخميس.



شكل ٩٨

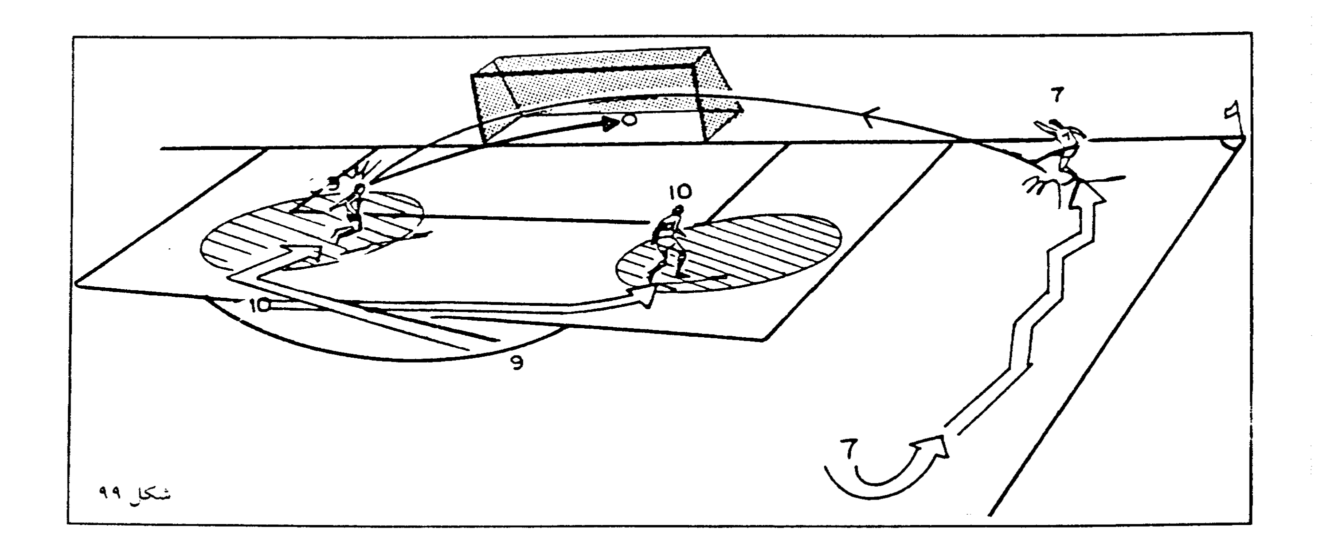
تمرين رقم (٢) : الجرى مع تمرير الكرة المرتدة (شكل ٩٨) :

(أ)، (ب) يجريان بجانب بعضهما والمسافة بينهما حوالى ٧م، يمرر (ب) الكرة عالية إلى (أ) بحيث تسقط الكرة وترتد قطريا أمام (أ) - يمرر (أ) الكرة قطريا إلى (ب) بنفس الطريقة، يجرى اللاعبون بين خطى المرمى بسرعة ٢٥ ثانية.

تمرين رقم (٦) : بين الجناح ورأس الحربة (شكل ٩٩) :

يجرى الجناح بالكرة موازيا لخط التماس ثم يركل الكرة عالية بعيدا، يجرى اللاعب (٩) واللاعب (١٠) متقاطعين ويتبادلان مركزهما (مقص) - يقوم (٩) بتصويب الكرة بالرأس على المرمى وفى المرة الثانية عندما يركل الجناح (٧) الكرة عالية يتبادل (١٠)، (٩) أماكنهما وهكذا.

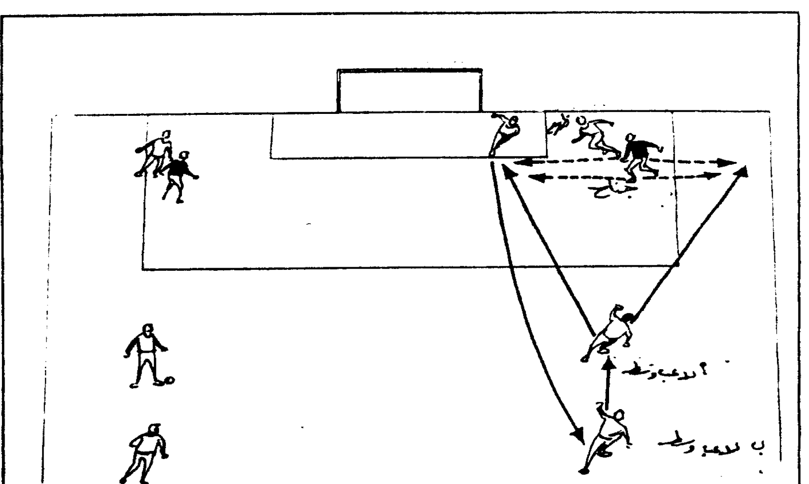
يلاحظ المدرب دقة ركل الكرة العالية لتسقط أمام المرمى بعيدا عن متناول حارس المرمى - لا تركل الكرة عالية لتذهب بعيدا عن المرمى - يلاحظ دقة تبادل (٩) و (١٠) مركزيهما مع جرى الجناح (٧) - يقوم بدور الجناح اللاعبون الذين يعتمد عليهم المدرب فى طريقة لعبه كالجناح أو الظهير أو لاعب خط الوسط - يواجه اللاعب الذى سيصوب الكرة المرمى أولا ولا يقف مواجها الجناح والمرمى على جانبه حيث إن الوضع الأول يجعل المهاجم كاشفا للمرمى وقادرا على توجيه الكرة إلى المكان البعيد عن حارس المرمى، كذلك التحرك يمينا ويسارا وأماما وخلفا بحرية أكثر لملاحقة الكرة.



شکل ۹۹

تمرين رقم (٧) (أ) : الظهير (شكل ١٠٠):

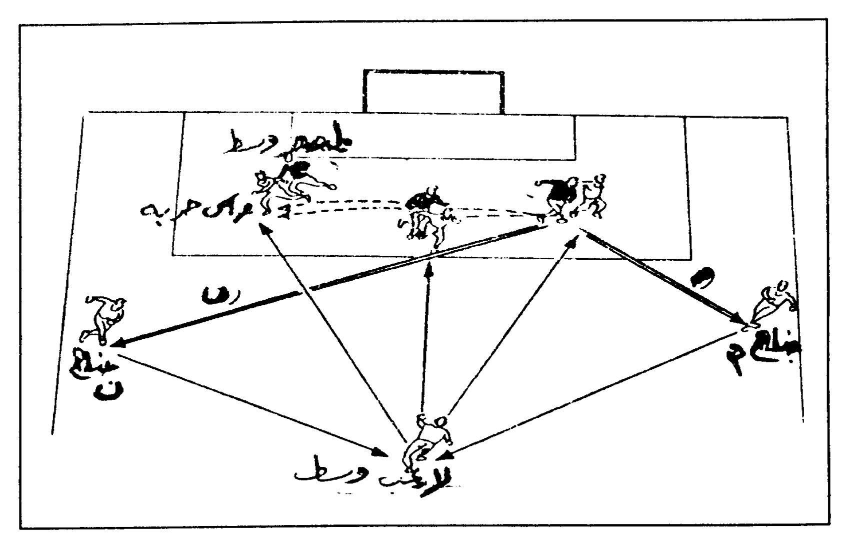
يمرر لاعب الوسط (ب) الكرة إلي لاعب الوسط (أ). (أ) يمرر الكرة إلي الجناح يمينه أو يساره - يجري الظهير ويقطع الكرة من أمام الجناح ويركلها عاليا ليمررها إلي لاعب الوسط (ب). يلاحظ دقة التمرير وتوقيت قطع الظهير للكرة ومراقبته اللاصقة للجناح - يؤدي التمرين من الجهة الأخري وعلي مرميين أو أكثر مع تقسيم اللاعبين إلي مجموعات.



شكل ١٠٠

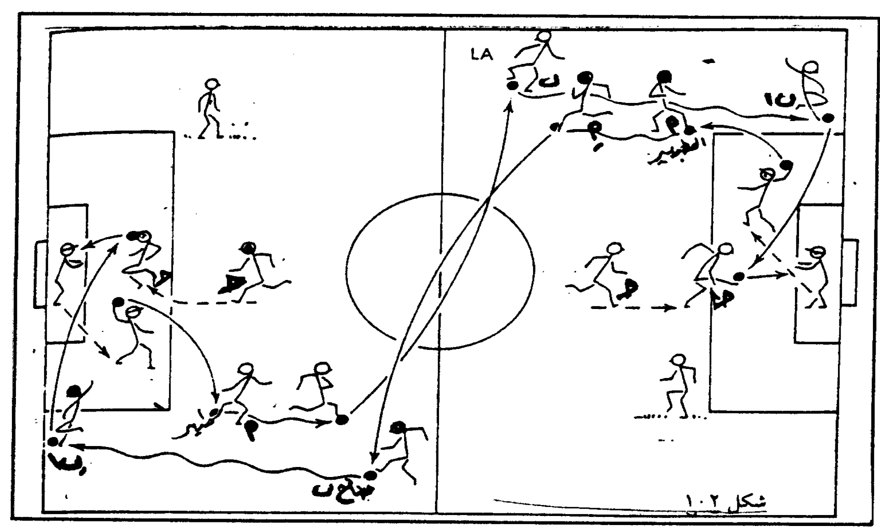
تمرين (٧) : ظهير الوسط (القشاش) (شكل ١٠١) :

من واجب **ظهير الوسط** قطع الكرات الممررة إلي رأس الحربة أو قلب الهجوم - يمرر لاعب الوسط الكرة إلي رأس الحربة الذي يتحرك بحرية جهة اليمين أو اليسار - يمرر لاعب الوسط إلي رأس الحربة تمريرات قصيرة أو بينية - عندما ينجح ظهير الوسط في قطع التمريرة يمررها إلي أحد الجناحين إما القريب منه (أ) أو الجناح البعيد عنه (٧) - ويقوم الجناح بالتمرير مباشرة إلي لاعب خط الوسط، ويكرر التمرين - في حالة تخطي رأس الحربة الظهير يصوب مباشرة علي المرمي.



شكل ١٠١

تمرين رقم (٧) جـ : التمرير بين الظهير (أ) والجناح (ب) ورأس الحربة (جـ) (شكل ١٠٢):



شكل ١٠٢

يمرر حارس المرمى الكرة بيده إلى الظهير (أ) الذى يجرى بالكرة ثم يركلها عالية بعرض الملعب للجناح (ب) فى الجهة الأخرى من الملعب - يسيطر الجناح (ب) على الكرة ويجرى بها حتى خط المرمى ثم يمرر الكرة عالية إلى رأس الحربة (جـ) الذى يصوب على المرمى بقدمه أو رأسه - يؤدى التمرين من جهتى اليمين ثم من جهتى اليسار.

يلاحظ المدرب دقة التمرير العالى العرضى والتحكم فى السيطرة على الكرة أثناء استقبالها والجرى بها.

فترة الإعداد
مرحلة الإعداد الخاص

الأسبوع السادس
اليوم : السبت / الثلاثاء	مجموع زمن التدريب اليومى : ١٨٠
هدف الوحدة : خطط التغلب على الظهير الحر - حفظ تحرك خططى بين لاعبين

نوعية التدريب	التمرين	زمن دقيقة	الهدف	ملاحظات
المقدمة				
	١ - تمرينات مرونة مفاصل.	٥	إطالة العضلات	الجرى بسرعة متوسطة
	٢ - الجرى مع تمرير الكرة بين لاعبين	١٠	تحمل/ دقة تمرير	
	٣ - تمرينات الإحساس	١٠	التحكم فى الكرة	
	٤ - المحاورة بالكرة مع فريقين	١٠	إتقان المحاورة	يلاحظ عدم لمس الكرة لأى كرة أخرى
الجزء الرئيسى :				
إعداد بدنى	٥ - البدء السريع مع سرعة التحرك بالكرة	١٠	سرعة	
إعداد مهارى/خططى:	حراسة المرمى بدنى مهارى			
	٦ - الهجوم × الدفاع ٥ × ٣	١٥	سرعة تحرك لاعبى الدفاع	سرعة تحرك لاعبى الهجوم/ التمرير بين لاعبى الهجوم من لمسة أو اثنين فقط
	٧ - ركل الكرة عاليـا/ امتـصاص الكرة / تصويب	٢٠	دقة السيطرة على الكرة	يصوب اللاعب فى زوايا المرمى بدقة يصوب اللاعب أثناء الجرى ويكمل الجرى بعد التصويب
	٨ - التمرير بين ثلاث لاعبين	٢٠	إتقان التصويب/ دقة التمرير	
	٩ - تحركات للتغلب على الظهير الحر	٢٥	تعلم تحرك خططى	كتاب مدرب كرة القدم
	١٠ - تمريرتان حائطيتان ضد ٣ مدافعين	٢٥	دقة تمرير/ تحرك خططى	يحفظ التحرك لأدائه فى المباريات
مباراة	١١ - مباراة ٦ × ٦	٢٠	تطبيق التحركات الخططية	فى ملعب صغير مع مراعاة تطبيق القواعد الخططية
الجزء الختامى :	لعبة صغيرة/ تعليمات	١٠	تهدئة	إعطاء تعليمات عن وحدة التدريب التالية

الإعداد الذهني :

شرح كيفية أداء التمرينات من حيث واجبات لاعبي الهجوم والدفاع وسرعة تحرك اللاعب بالكرة وبدون كرة.

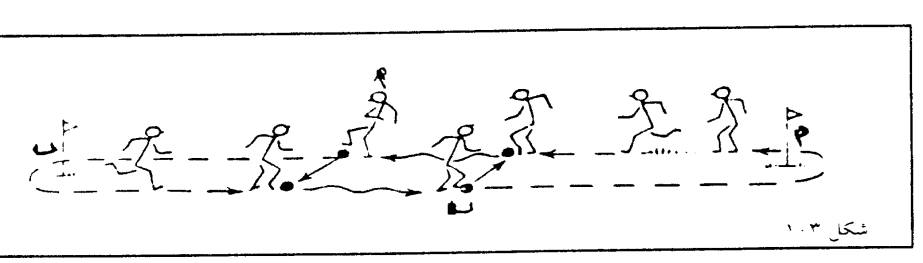
السبت : يشرح المدرب التحـركات الخططية للتغلب علي الظهيـر الحر موضحا ذلك علي السبـورة، ويطبق ذلك عمليا في الملعب (كتاب مدرب كرة القدم).

الثلاثاء : يشرح المدرب للاعبين مواقف اللاعبين الدفاعية عند أخـذ الفريق المنافس الركلات الحرة المباشرة والركلات الركنية ويطبق ذلك فى التدريب الصباحى (مراجعة كتاب التطبيق العملى فى تدريب كرة القدم).

الأسبوع السادس

السبت والثلاثاء

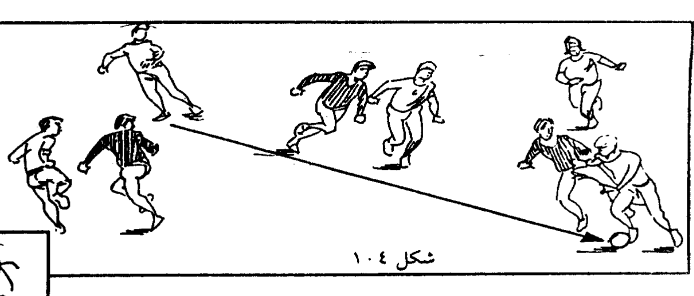
تمرين رقم (٢) (شكل ١٠٣) :


شكل ١٠٣

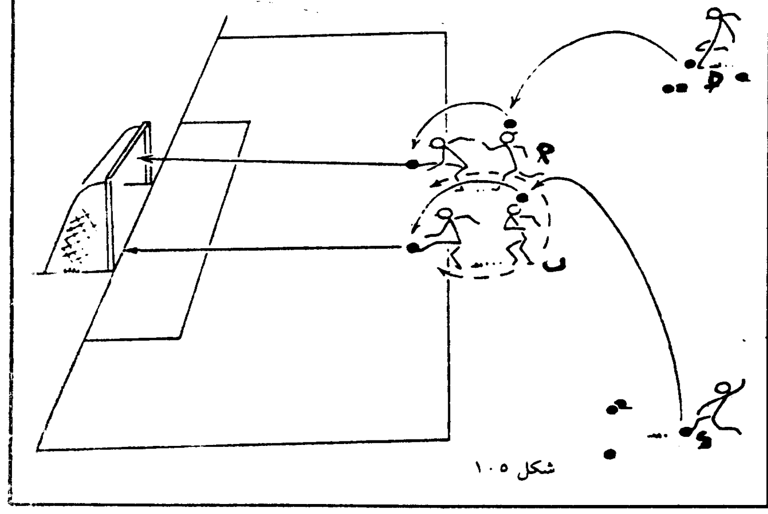
يقسم اللاعبون إلي مجموعات من ٦ ـ ٨ لاعبين ، يوضع أمام كل مجموعة قائمان بعلمين بينهما مسافة ٢٠م، تقسم كل مجموعة إلي قسمين (أ)، (ب) وتقف كل منهما في البداية عند علم ـ يبدأ التمرين بأن يجري (أ) بالكرة و(ب) بدون كرة، يمرر (أ) الكرة إلي (ب) الذي يجري بها ثم يمررها إلي اللاعب الثاني من (أ) الذي يجري بها ويمررها إلي اللاعب الثاني من (ب) وهكذا ـ يقوم (أ) بالجري أماما والدوران حول العلم (ب) وكذلك يجري (ب) ويدور حول العلم (أ) يستمر الجري والتمرين بدون توقف.

تمرين رقم (٦) : الدفاع ضد الهجوم (شكل ١٠٤) :

يقسم اللاعبون إلي مجموعات تتكون كل مجموعة من خمسة لاعبي هجوم ضد ثلاث مدافعين داخل ملعب صغير ـ لتعليم الدفاع والمهاجمة الضاغطة علي اللاعب المستحوذ علي الكرة، يلاحظ سرعة التمرير وسرعة تحرك الهجوم.



شكل ١٠٤

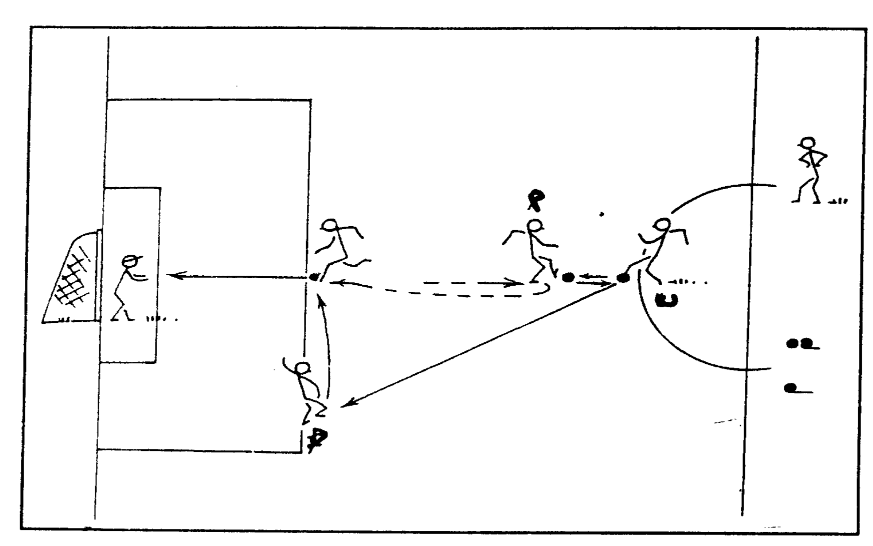


شكل ١٠٥

التمرير العالى ـ السيطرة على الكرة بالرأس ـ تمرين رقم (٧) (شكل ١٠٥):

(جـ)، (د) لاعبان مع كل منهما ٦ كور، (أ)، (ب) لاعبا هجوم ـ يركل (جـ) الكرة عالية إلى (أ) الذى يمتص الكرة برأسه لتسقط بجانبه ـ يستدير (أ) نحو الكرة ويصوبها مباشرة نحو المرمى، يؤدى (د)، (ب) نفس التمرين يقسم اللاعبون إلى ٤ مجموعات ويؤدى التمرين على ٤ مرمى.

التمرير بين ثلاث لاعبين : تمرين رقم (٨) (شكل ١٠٦) :



شكل (١٠٦)

يقف (ب) علـى دائرة نصف الملعب وأمامه (أ) على بعد ١٥م ـ يمرر (ب) الكرة أرضية إلى (أ) الذى يمررها إليه ثانية ـ يمرر (ب) الكـرة إلى (جـ) الواقـف علـى خط منطقة الجـزاء ـ يستدير (أ) بـعد تمريره الكرة إلى (ب) ويجـرى نحو المرمى ـ يمـرر (جـ) الكرة إلـى (أ) عند خط منـطقـة الجـزاء ـ يصوب (أ) الكرة على المرمى.

تمرين رقم (١٠) : تمريرتان حـائطيتـان ضد ٣ مدافعين (شكل ١٠٧) :

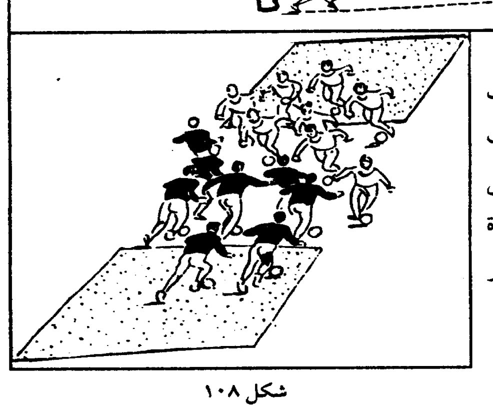
يمرر (أ) تمريرة حائطية بينه وبين (ب) ـ يجرى (أ١) بالكرة أماما ويجرى (ب) أماما ليـأخـذ مكان (ب١) ـ تمريـرة حـائطيـة بين (أ٢)، (ب١) ـ ثم يصوب (أ٣) على المرمى ـ (م) مـدافع إيجابى ـ يـمكن إضافـة (جـ)

للتمريرة الحائطية بينه وبين (أ٢) بدلا من (ب١) - يؤدى التمرين من الجهة اليمنى والجهة اليسرى وعلى مرميين.

شكل ١٠٧

تمرين رقم (٤) (شكل ١٠٨) :

ملعبين ١٠م × ١٠م بينهما مسافة ١٠م. يقسم الفريق إلى مجموعتين تقف كل مجموعة فى ملعب ومع كل لاعب كرة قدم - يقوم اللاعبون فى كل ملعب بالجرى بالكرة فى مختلف الاتجاهات داخل الملعب وعند سماع الصفارة يسرع كل لاعب بالجرى بالكرة للوصول إلى الملعب الآخر مع مراعاة عدم لمس أى كرة أخرى أو لاعب آخر، ثم يبدأ فى الجرى داخل الملعب حتى يسمع الصفارة لتغيير الملعب وهكذا.



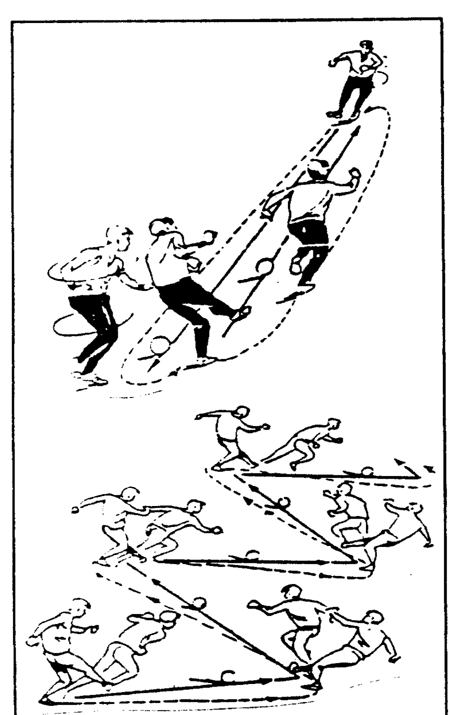
شكل ١٠٨

تمرين رقم (٥) :التدريب على البـدء السريع والعدو مع تعليم سرعـة التحرك بالكرة (شكل ١٠٩):

تمرينات فردية :

يقف اللاعبون على خط منتصف الملعب أو خط المرمى. يرسم خط أو توضع علامات على بعـد ١٠م من الخط الأول، يأخذ كل لاعب كرة، يركل اللاعب الكرة نحو الخط أو العلامة التى أمامه ثم يجرى لملاقـاتها عند العلامة ثم يركلها نحو الخط الأول ويجـرى لملاقاتهـا ويركل للعـلامة وهكذا. يؤدى التـمرين من ٥ ـ ٧ مـرات وتكون فترة الراحة بالجرى الخفيف لمسافة من ٣٠ ـ ٥٠م (يمكن أن تكون بالمشى فى البداية).

نفس فكرة التمرين السابق إلا أن ركل اللاعب للكرة يكـون مائلا يمينا المسافة ٥م ثم يسارا لمسافة ٥م، ويجرى اللاعب للحاق بالكرة وهكذا.



شكل ١٠٩

فترة الإعداد — **الأسبوع السادس**

مرحلة الإعداد الخاص — **اليوم :** الأحد/ الخميس — **مجموع زمن التدريب اليومي :** ٢١٠

هدف الوحدة : دقة ركل الكرة عاليا ـ إتقان أداء الركلات الحرة المباشرة ـ إتقان التصويب بالرأس

نوعية التدريب	التمرين	زمن دقيقة	الهدف	ملاحظات
المقدمة				
١ ـ	تمرينات مرونة المفاصل.	٥	مرون	
٢ ـ	لعبة صغيرة بدون كرة.	١٠	تحمل	
٣ ـ	تمارين إحساس	١٠	تعود علي الكرة	
٤ ـ	تمرين فني لضرب الكرة بالرأس.	١٠	تحمل خاص / دقة أداء	يضرب اللاعبون الكرة بالرأس أثناء الجري
الجزء الرئيسي :				
الإعداد البدني ٥ ـ	العدو الفتري	١٠	تحمل سرعة	كتاب الإعداد البدني للاعبي كرة القدم
٦ ـ	مسابقة تتابع الوثب فوق الحواجز.	١٥	سرعة/ قدرة/ رشاقة	يقسم اللاعبون إلي مجموعات ـ ٥ حواجز أمام كل مجموعة ـ يجري اللاعب ويثب فوق الحواجز ويعود للمس زميله
الإعداد المهاري الخططي : حراسة مرمي	تمرينات مهارية خططية			
٧ ـ	تبادل التمرير حول الدائرة	١٥	دقة التمرير/ تعلم الجري بعد التمرير	يراعي المدرب سرعة الأداء
٨ ـ	تمرينات لمختلف الخطوط	٣٠	تعلم التحركات الخططية لمختلف خطوط اللعب	يقسم اللاعبون إلي مجموعات خط الظهر والظهير القشاش والليبرو ولاعب الوسط
٩ ـ	التمرير مع تبادل المراكز	٢٥	الإتقان المهاري / تعلم التحرك الخططي	
١٠ ـ	تعليم تحرك الدوامة	٢٥	تعلم التحرك الخططي	حفظ واستيعاب التحرك لتنفيذه في المباريات (كتاب مدرب كرة القدم)
مباراة	في الملعب بأكمله ١١×١١	٤٥	تطبيق كل خطط اللعب	ضرورة تطبيق خطط اللعب التي تدربوا عليها
الجزء الختامي	تمرينات برازيلية / تعليمات	١٠	تهدئة	إعطاء تعليمات عن وحدة التدريب التالية

الإعداد الذهني :

١ ـ يشرح المدرب كيفية أداء اللاعبين للتمرينات .

٢ ـ يراجع المدرب بدقة وإسهاب تحرك الدوامة من حيث توجيه التمريرة تحرك اللاعبين ـ سرعة التمرير والتحرك (مدرب الكرة ص ١٤٧ ـ ١٥١) .

٣ ـ مراجعة المدرب التحرك الخططي للتغلب علي الظهير الحر علي السبورة وكيفية تحرك اللاعبين المهاجمين (مدرب الكرة ص ١٦١ ـ ١٦٤) .

٤ ـ يشرح المدرب خطة اللعب وطريقة اللعب التي سيلعب بها الفريق ويتطلب من اللاعبين ضرورة تطبيق خطط اللعب التي تدربوا عليها .

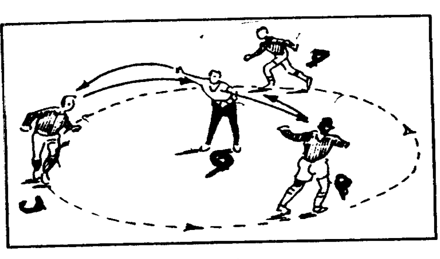
ملحوظة :

ضرورة حفظ اللاعبين للتمرينات الخططية نظريا قبل النزول للملعب .

الأسبوع السادس

يوم الأحد / الخميس

تمرين رقم (٤) : تمرينات فنية لضرب الكرة بالرأس (شكل ١١٠) :



شكل ١١٠

التمرين الأول : يقف اللاعب هـ وسط اللاعبين (أ)، (ب)، (جـ) يمسك (هـ) الكرة. ويجري اللاعبون (أ)، (ب)، (جـ) حوله. يرمي (هـ) الكرة إلي (أ) الذي يضربها برأسه ليمررها إلي (هـ) وهكذا. يضرب اللاعبون الكرة بالرأس أثناء الجرى. المسافة بين هـ واللاعبين من ٣ ـ ٥م. ٤-٥م

تمرين رقم (٥) :

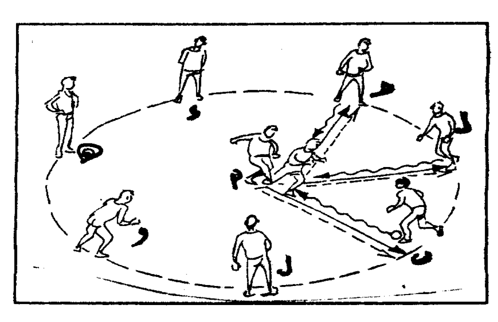
العدو الفتري : كتاب الإعداد البدني للاعبي كرة القدم.

تمرين رقم (٦) : تتابع الوثب فوق الحواجز :

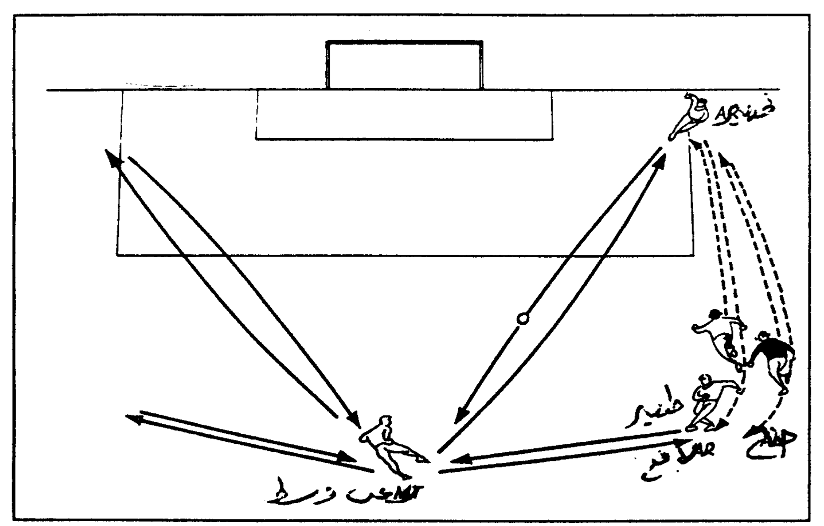
يقسم اللاعبون إلي مجموعات كل مجموعة من ٥ ـ ٦ لاعبا ـ يرسم خط بداية تقف أمامه المجاميع في قاطرات والمسافة بين كل قاطرة والأخري ٥م، توضع ٥ حواجز خلف بعضها البعض أمام كل قاطرة بحيث يكون بين الحاجز والآخر مسافة ٢م ـ تكون المسافة بين الحاجز الأول وخط البداية ١٥م. مع إشارة البداية يجري اللاعب الأول في كل قاطرة إلي الحواجز ويثب فوقها ذهابا وإيابا ويجري إلي قاطرته ويلمس اللاعب الثاني عند خط البداية ـ ويجري ليقف خلف قاطرته. المجموعة التي ينتهي لاعبوها من أداء الجري أولا تفوز بالأولوية وتأتي باقي القاطرات في ترتيبها. يؤدي السباق عدة مرات وفقا لزمن التدريب المحدد.

تمرين رقم (٧) : تبادل التمرير حول الدائرة (شكل ١١١):

يقسم اللاعبون إلى مجموعات تتكون من ٦ ـ ٨ لاعبا ـ تقف كل مجموعة حول دائرة نصف قطرها ١٠م ـ يقف (أ) أحد لاعبى المجموعة فـى مركز الدائرة ـ يمرر (أ) الكرة إلى (ب) ويجرى لـيأخذ مكانه ـ يجرى (ب) بالكرة إلى مـركز الدائرة ويمرر الكرة إلى أحـد اللاعبين على الدائـرة (جـ) ويجرى ليأخذ مـكانه ـ يجرى (جـ) بالـكرة إلى مركز الدائرة ويمـرر الكرة إلى (ء) ويجرى ليأخذ مكانه وهكذا إلخ.



شكل ١١١

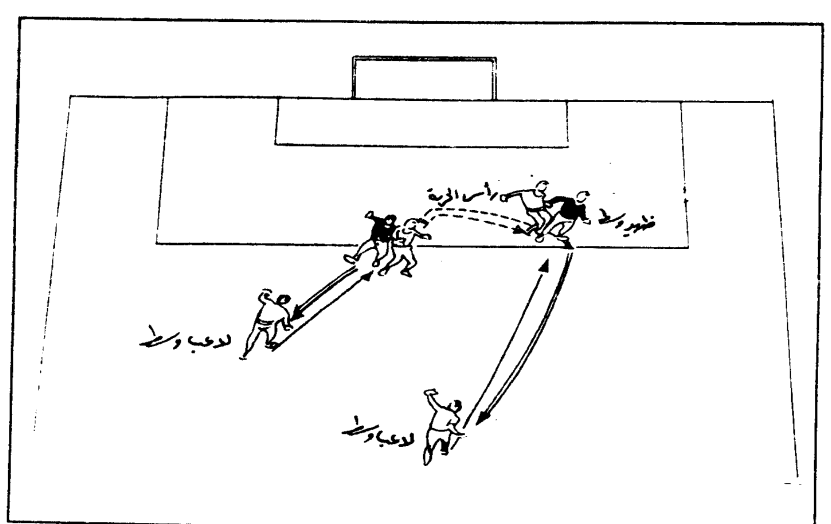


شكل ١١٢

تمرينات الخطوط (تمرينات رقم ٨) :

١ ـ الظهير (شكل ١١٢) :

يجري الجناح موازيا لخط التماس ـ يمرر لاعب الوسط الكرة إلي الجناح، يجري الظهير مع الجناح ليمنعه من استقبال الكرة ويستقبل هو الكرة ويمررها إلي الجناح ـ لا يحاول الجناح في بدء التمرين الضغط علي الظهير بل يتركه يؤدي التمريرة بطريقة سليمة ـ وبعد مدة يحاول الجناح التدخل ـ يؤدي التمرين من جهتي الملعب.



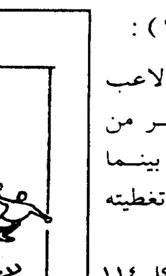
شكل ١١٣

ظهير الوسط (القشاش) (شكل (١١٣) :

لاعبان خط وسط مع كل منهما كرة يمرران الكرة إلي مهاجمين - علي ظهير الوسط الاستجابة للتمريرات القصيرة أو الطويلة الآتية من لاعبي خط الوسط، يمكن أن تكون تمريرات لاعبي الوسط أرضية أو نصف عالية، علي ظهير الوسط ملاحظة موقفه دائما - يجب أن يأخذ ظهير الوسط موقفه بجانب المنافس من الجهة التي يتوقع التمريرة إليه منها.

الليبرو : (الظهير الحر) (شكل ١١٤) :

التعاون بين الظهير الحر والظهير ـ لاعب خط الوسط يمرر الكرة للجناح الذي يمر من الظهير ـ يهاجم الليبرو الجناح مباشرة بينما يجري الظهير ليأخذ مكان الظهير الحر وتغطيته من الجناح.

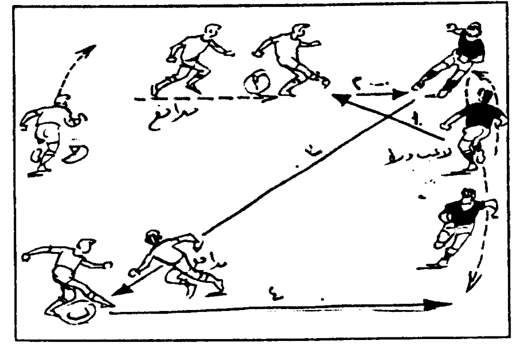


شكل ١١٤

تمرينات المراكز : تمرينات (٨) :

لاعب خط الوسط (شكل ١١٥) :

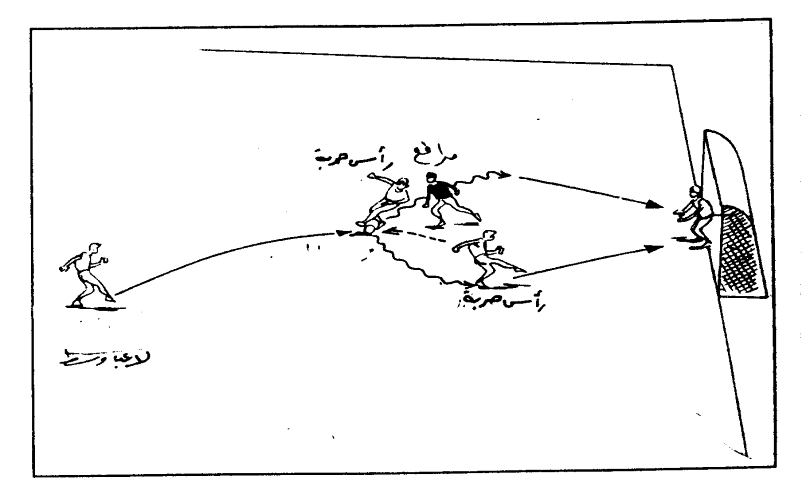
يدرب لاعب خط الوسط علي التمرير القصير والطويل ـ يتحرك ثلاث لاعبون بحرية في منطقة محددة (أ)، (ب)، (جـ) يمرر لاعب خط الوسط الكرة إلي اللاعب (أ١) ثم يجري أماما لاستيلام الكرة منه (٢) ـ يمرر لاعب خط الوسط الكرة تمريرة طويلة إلا اللاعب (ب) (٣) و يجري نحوه ـ يمرر (ب) الكرة إلي لاعب خط الوسط (٤) الذي يمررها إلي (جـ) أو أي لاعب من (أ)، (ب) غير مراقب.



شكل ١١٥

رأس الحربة ولاعب الوسط المهاجم (شكل ١١٦) :

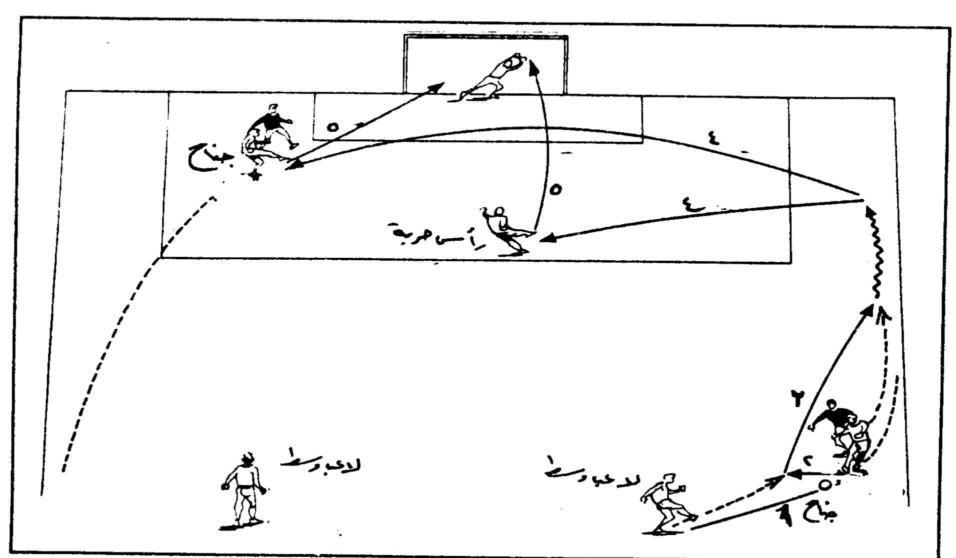
هذا تمرين هام لأداء رأس الحربة المراقب مراقبة لصيقة من المدافع - يمرر لاعب خط الوسط المهاجم الكرة إلي لاعب رأس الحربة المراقب - يجري رأس الحربة مفاجأة ليسبق المدافع بخطوتين أو ثلاثة وينظر خلف كتفه ليري اتجاه جري المدافع فيغير اتجاه جريه نحو المرمي عكس اتجاه جري المدافع.



شكل ١١٦

الجناح (شكل ١١٧) :

يجـرى الجنـاح نحـو لاعب خط الوسط الذى يمـرر الكرة إليه تمريره حائطية بينهـما للتغـلب على المدافع - يجـرى الجنـاح بالكرة ثم يركلها عالية إما إلى رأس الحربة أو الجناح فى الجانب الآخـر، يصوب رأس الحـربـة الكرة علـى المرمى مباشرة.



شكل ١١٧

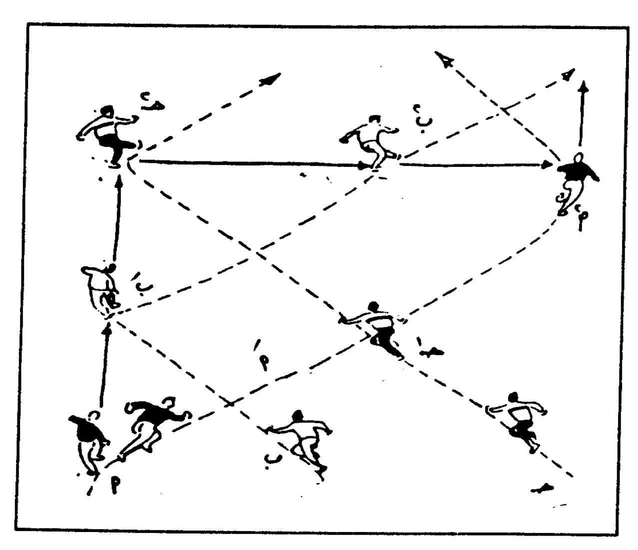
تمرين رقم (٩) :

تبادل المراكز (شكل ١١٨) :

(أ) (ب)، (جـ) فـــريق

يقف على خط واحد - يمـرر (أ) الكرة أماما ويجرى (ب) من منتـصف الفريق إلى اليسار أمـام (أ) ليستقـبل الكرة - يجرى (أ) ليأخذ مكانه (أ١) على يمـين الفريق - يمرر (ب١) الكرة أماما إلى (جـ٢) يجرى (جـ) إلى (جـ٢) ليـأخذ مكانه فى جـ٢ ليأخذ

مكانه إلى يسار الفريق، بينما يجرى (ب١) إلى (ب٢) من وسط الفريـق ـ يمرر (جـ٢) الكرة عـرضـيـة إلى (ب٢) الذى يمررها عرضيا إلى (أ٢) يمـرر (أ٢) الكرة أمـامـا إلى (ب٢) وهكذا يؤدى التـمرين من الجهة اليمنى.



شكل ١١٨

فترة الإعداد
مرحلة الإعداد الخاص

الأسبوع السادس

اليوم : الإثنين / الأربعاء

مجموع زمن التدريب اليومي : ١٥٠

هدف الوحدة : حفظ خطط اللعب ـ دقة التصويب

نوعية التدريب	التمرين	دقيقة	الهدف	ملاحظات
المقدمة				
١ ـ	تمرينات مرونة المفاصل.	٥	إطالة عضلات	
٢ ـ	الجرى بالكرة مع التمرير والدحرجة الأمامية	١٠	تحمل رشاقة	سرعة الجرى بين خطى المرمى ٣٠ ثانية
٣ ـ	تمرينات الإحساس ٥	٥	تعود على الكرة	
٤ ـ	تمرين بأكثر من كرة ١٠	١٠	سرعة أداء وسرعة استجابة	يلاحظ دقة الأداء
الجزء الرئيسي :				
إعداد بدني مهاري : ٥ ـ	العدو/ التمرير/ التصويب	١٥	دقة/ سرعة	يلاحظ تصويب الكرة أثناء العدو
إعداد مهاري خططي :	تمرينات حارس المرمى			
٦ ـ	ركل الكرة عالية/ تمرير بالرأس والقدم/ التصويب	٢٠	دقة أداء مهاري/ دقة تصويب	يلاحظ تحرك اللاعبين إلى الكرة وعدم انتظارها
٧ ـ	ركل الكرة عالية لتسقط خلف المدافع	٢٠	إتقان توجيه الركلة	يلاحظ دقة عمل الخداع والتصويب أثناء الجرى
٨ ـ	تحرك اللاعب الثالث.	٢٠	دقة أداء/ تحرك خططي	يلاحظ توقيت جرى اللاعب الثالث
	المحاورة/ ركل الكرة عالية/ التصويب	٢٠	تحكم في الكرة/ دقة تمرير	يؤدى التمرين بسرعة الأداء في المباريات
مباراة في ملعب صغير ٩ ـ	تقسيمة ٢×٢ مرمى واحد	١٥	دقة تحرك خططي	
الجزء الختامي ١٠ ـ	تمرينات ترويحية / تعليمات	١٠	تهدئة	

١٥٠

الإعداد الذهني :

يشرح المدرب طريقة أداء التمرينات وأهدافها.

يقوم المدرب بنقد أداء الفريق فى مباراة يوم الأحد.

الاثنين - يراجع المدرب مع اللاعبين أسس اللعب الجماعي الهجومي والدفاعي.

الأربعاء - يشرح المدرب خطة مباراة يوم الخميس.

الأربعاء - يراجع المدرب كيفية التغلب على التكتل في الدفاع بطرق الاتساع في الهجوم - الدوامة - التمريرة الحائطية - تمشيط الدفاع - التصويب القوي من خارج المرمي وتطبيق ذلك في مباراة يوم الخميس.

الاسبوع السادس

الإثنين / الاربعاء

مقدمة :

تمرين رقم (٢) : الجري بالكرة ثم التمرير والدحرجة الأمامية (شكل ١١٩):

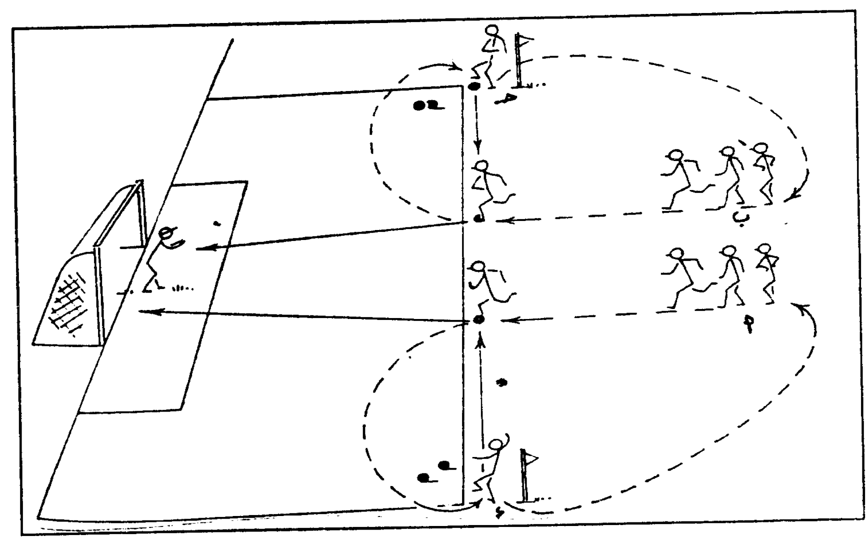
يقسم اللاعبون إلي أزواج (أ)، (ب) يجريان بالكرة بين خطي المرمي، وعند سماع صفارة المدرب يمرر كل منهما الكرة إلي زميله قطرية ويتدحرج أماما ويجري إلي الكرة التي مررت إليه ويجري بها حتي سماعه الصفارة وهكذا.

العدو/ التصويب :

تمرين رقم (٥) (شكل ١٢٠) :

شكل ١١٩

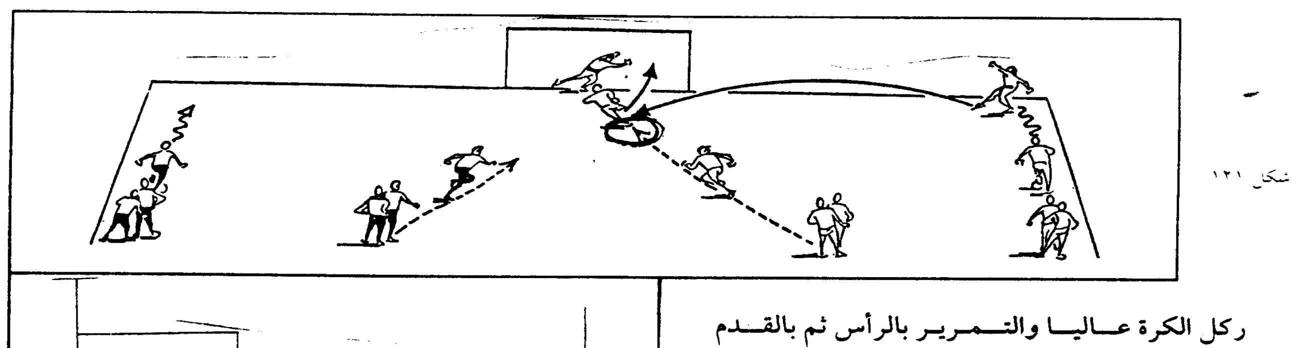
يوضع علمان علي بعد ١م عند كل ركن من ركني منطقة الجزاء. يقف عندهما اللاعبان (جـ)، (ء) ومع كل منهما ٥ كور، (أ)، (ب) قاطرتان كل منهما من ٤ لاعبين - يبدأ التمرين بأن يمرر (ء) الكرة عرضية موازية لخط منطقة الجزاء. ويعدو (أ) بأقصي سرعة ويصوب مباشرة علي المرمي أثناء الجري - يجري (أ) ليحضر الكرة ويأخذ مكان (ء) ويجري (ء) ليأخذ مكانه في آخر صف (أ) - يستحسن عند بدء التمرين أن يقف عند (د)، (جـ) لاعبان بدلا من لاعب واحد حتي يستمر التمرين بدون توقف لإحضار (أ) الكرة. يؤدي (ب)، (جـ) نفس التمرين من الجهة الأخري.



شكل ١٢٠

تمرين رقم (٩) : المحاورة / ركل الكرة عالية / التصويب (شكل ١٢١) :

يجري الجناح بالكرة موازيا خط التماس، ثم يركل الكرة عالية لتسقط داخل دائرة محددة أمام المرمي داخل منطقة الجزاء وبعيدا عن متناول حارس المرمي - يجري المهاجم رأس الحربة ويصوب الكرة مباشرة أو نصف عالية أو بعد السيطرة عليها أثناء الجري - يؤدي التمرين من جانب الملعب الآخر ويؤدي التمرين علي المرميين.



شكل ١٢١

شكل ١٢٢

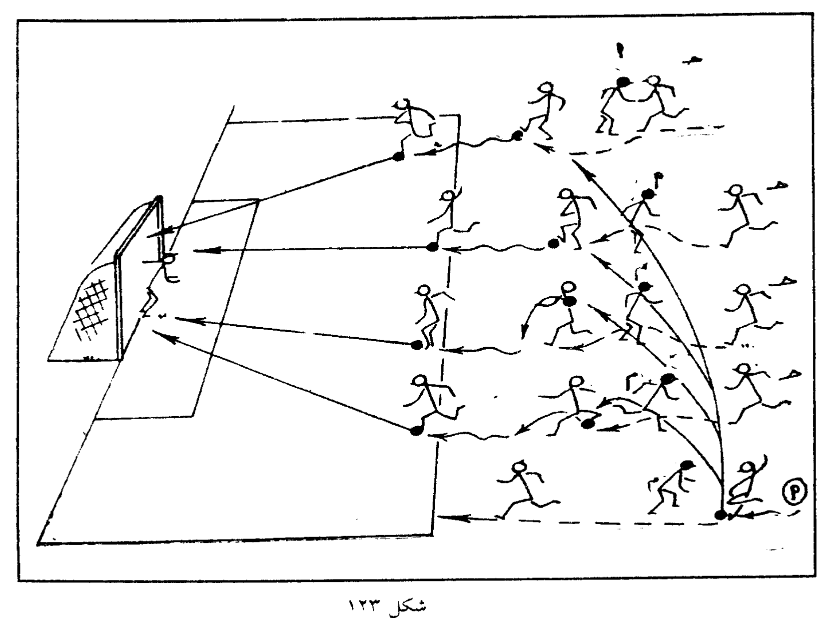
ركل الكرة عـاليـا والتـمريـر بالرأس ثم بالقـدم والتصويب : تمرين (٦) (شكل ١٢٢) :

من علي خط منتـصف الملعب بركل (أ) لاعب خط الوسط الكرة عالية علي رأس الحـربة (ب) ويجري أماما - يضرب (ب) الكـرة برأسه ليمـررها إلي (أ١) - يمرر (أ ١) الكرة مباشرة إلي (جـ) رأس الحربـة الثاني ويجري أماما - يمرر (جـ) الكرة مباشرة (أ٢) الذي يجري بالكرة إلي (أ ٣) علي حـافـة منطقـة الجـزاء ويصـوب الكرة علي المرمي - يلاحظ المدرب دقة أداء التصويب ويصلح من نظر اللاعب عند التصويب ووضع القدم الثابتة.

تمرين (٧) : ركل الكرة عالية لتسقط خلف الدفاع (شكل ١٢٣) :

(جـ) لاعبون مهاجمون، (أ) جناح مراقب من المدافع (م) يجـرى الجنـاح (أ) بالكرة ويركل الكرة إلى أحـد لاعبى الهـجوم خلف النمـدافع المراقب له - يمـر المهـاجـم (جـ) من المدافع (م) بعد عمل خداع بالجسم ثم يجرى بالكرة ويصوب على المرمى - يعيـد (أ) نفس التمرين مبـاشرة بعد ركل الكرة الأولى ويركل الكـرة إلى مهـاجم ثان ثم ثالث وهكذا. يؤدى الظـهيـر ولاعب الوسط دور الجناح.

يكرر التـمـرين من اللاعب الجناح (أ) من الجهة الأخرى.

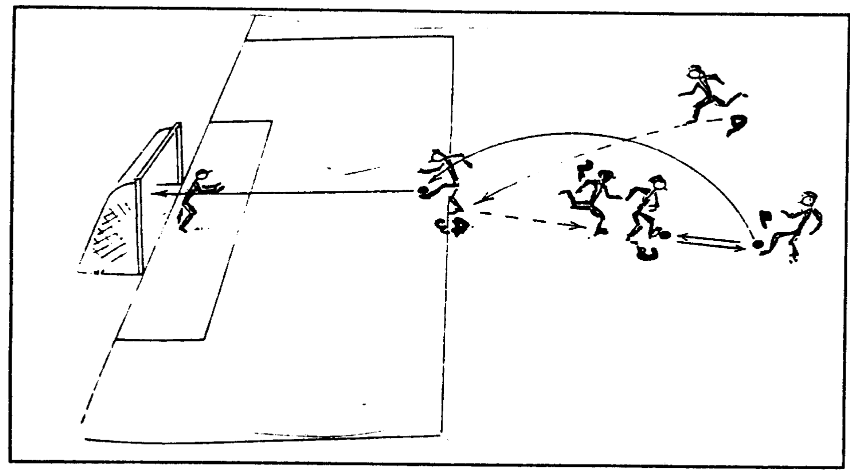


شكل ١٢٣

تحـرك اللاعب الثـالث : تمـرين رقم (٨) (شكل ١٢٤) :

يمـرر (أ) الكرة أمامـيـة إلى (ب) المراقب من المدافع (م) - يمرر (ب) الكرة مرة أخرى إلى (أ) - يجرى (جـ) لحظة تمرير (ب) الكرة إلى (أ) إلى نقـطة خـلف (ب) - يمـرر .(أ) الكرة عالـية

من فوق رأس (ب) و (م) إلي (جـ) الذي يصوب الكرة مباشرة علي المرمي، ويلاحظ عدم وقوع (جـ) في مصيدة التسلل ولذلك يعني المدرب تدريب اللاعبين علي دقة توقيت جرى اللاعب (جـ) ـ هذا التحرك هام للتغلب على التكتل الدفاعى.



شكل ١٢٤

فترة الإعداد **الأسبوع السابع**

مرحلة الإعداد الخاص **اليوم** : السبت / الثلاثاء **مجموع زمن التدريب اليومي** : ١٢٠

هدف الوحدة : خطط رمية التماس ـ إتقان اللاعبين لمراكزهم ـ تحرك الدفاع ضد الهجوم

نوعية التدريب	التمرين	زمن دقيقة	الهدف	ملاحظات
المقدمة				
١ ـ	تمرينات مرونة مفاصل.	٥		
٢ ـ	التمرير ثم الجرى حول العلم.	١٥	تحمل سرعة/ دقة تمرير	يقسم اللاعبون إلى مجموعات كل منها ٥ لاعبين تخطط الملاعب بعدد المجموعات
٣ ـ	تمرينات الإحساس.	٥		
الجزء الرئيسى :				
إعداد بدنى ٤ ـ	سباق تتابع سرعة	١٠	تحسين السرعة	كتاب الإعداد البدنى ص ١٩٧
إعداد مهارى/خططى:	تمرينات حراسة المرمى			
٥ ـ	أ ـ تمرين للجناحين ولاعب الوسط	٢٠	دقة أداء مهارى	حفظ اللاعبون لواجباتهم الخططية
	ب ـ تمرين لليبرو وخط الظهر		تعلم تحرك خططى	
٦ ـ	لاعبوا الهجوم × لاعبو الدفاع	٢٠	تحرك خططى	تطبيق أسس اللعب الهجومى والدفاعى
٧ ـ	خطط رمية التماس	٢٠	دقة أداء / خطط	خطط رمية التماس
٨ ـ	تقسيمة ٣×٣ على مرمى واحد	١٥	دقة التمرير / سرعة التحرك	تطبيق القواعد الخططية
الجزء الختامى :	لعبة ترويحية ـ تعليمات	١٠	تهدئة	

الإعداد الذهنى :

(١) شرح التمرينات وسرعة أداء اللاعبين للتمرينات .

(٢) مراجعة أسس اللعب الهجومى (سؤال اللاعبين قبل الإجابة) والتطبيق أثناء التمرين .

(٣) مراجعة أسس اللعب الدفاعـى (سؤال اللاعبين قبل الإجابة) والتطبيق أثناء التمرين .

(٤) شرح خطة لعب رمية التماس وتوقيت تحرك اللاعبين .

يوم السبت (٥) تحليل المدرب لمباراة يوم الخميس السابق وإصلاح أخطاء الأداء .

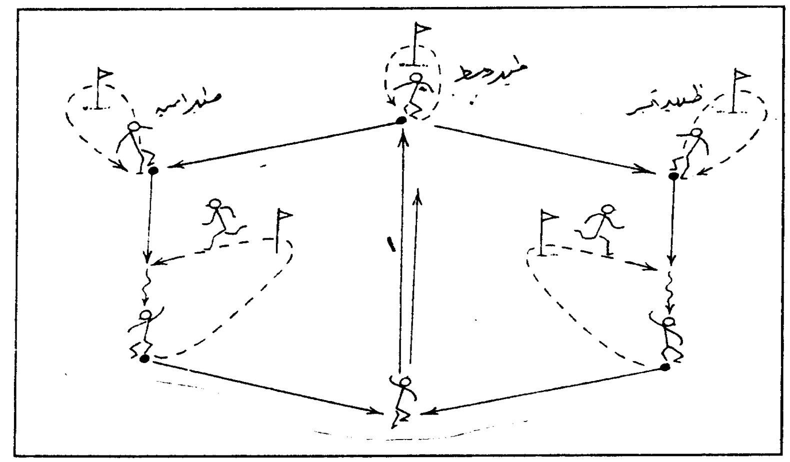
يوم الثلاثاء (٦) تحليل المدرب يوم الثلاثاء لمباراة الإثنين وإصلاح أخطاء الأداء وتأكيد الأداء الإيجابى .

الأسبوع السابع

السبت والثلاثاء

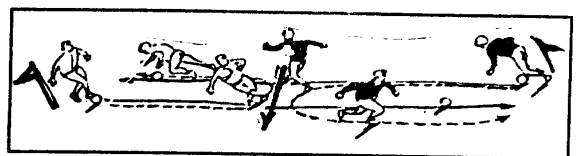
المقدمة   تمرين رقم (٢) :

التمرير ثم الجرى حول العلم (شكل ١٢٥) :



يقف اللاعبون والمدرب كما فى الشكل، توضع فى الملعب خمس قوائم بأعلام كما فى الشكل - عدد ٥ كرات قدم - المسافة بين كل لاعب وآخر ١٥م - يقوم المدرب بتمرير الكرة الأولى إلى ظهير الوسط الذى يلعبها مباشرة إلى الظهير الأيمن الذى يجرى حول العلم قبل وصول الكرة إليه ثم يركل الكرة مباشرة إلى لاعب خط الوسط الأيمن. يجرى لاعب خط الوسط حول العلم فى لحظة جرى الظهير الأيمن ويستقبل الكرة الممررة إليه من الظهير الأيمن - يجرى بالكرة ثم يمررها إلى المدرب بمجرد لعب المدرب الكرة الأولى يلعب المدرب الكرة الثانية إلى ظهير الوسط الذى يمررها إلى الظهير الأيسر الذى يمررها إلى لاعب خط الوسط الأيسر اللذان يؤديان التمرين بنفس طريقة أداء لاعبى جهة اليمين، يلاحظ أن المدرب يمرر الكرات مباشرة بالتوالى بدون توقف إلى ظهير الوسط الذى

يلعب الكرة مرة جهة اليمين ومرة جهة اليسار - يجرى اللاعبون للعلم ويدورون حوله بأقصى سرعة.

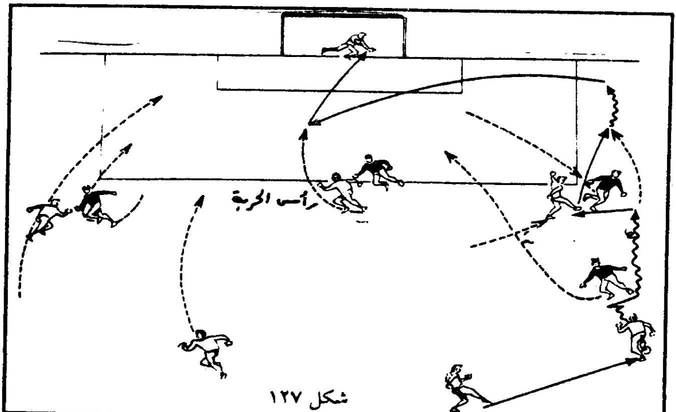


شكل ١٢٦

يهدف هذا التمرين إلى - دقة التمرير المباشر - السيطرة على الكرة أثناء الجرى من لاعبى الوسط - تغيير اتجاه جرى لاعبى خط الظهر والوسط للوصول إلى الكرة.

تمرين رقم (٤) (شكل ١٢٦):

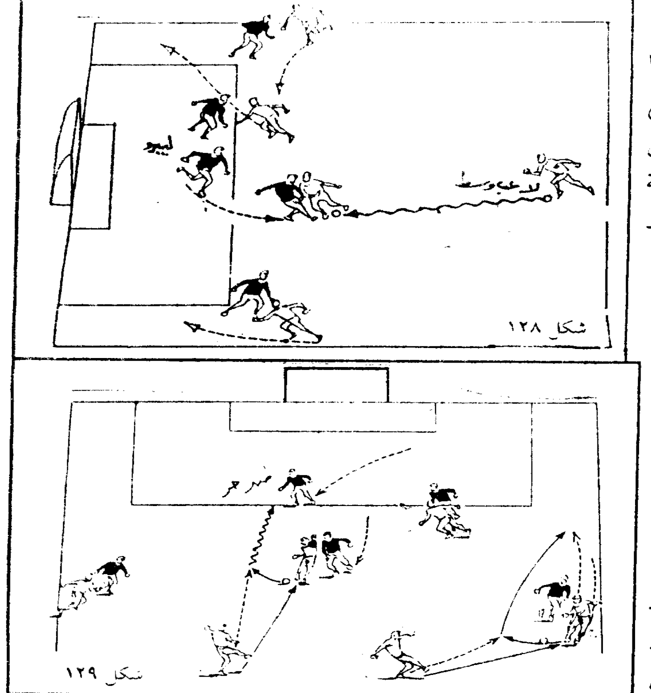
يقف لاعبان أمام بعضهما بينهما مسافة ٣٠م ومع كل منهما كرة، توضع علامة فى نصف المسافة - يبدأ التمرين من عند العلم بأن يجرى اللاعبان بالكرة نحو العلامة وعند الوصول إليها يمرر (أ) الكرة أماما فى اتجاه بداية اللاعب الآخر، يقوم كل لاعب بالدوران والبدء السريع والعدو للحاق بالكرة عند نقطة البداية ويستمر التمرين.



شكل ١٢٧

رقم (٥) : الجناحان (شكل ١٢٧) :

الهجوم ضد الدفاع - لاعبان خط وسط وأربعة مهاجمين ضد أربعة لاعبين دفاع - يمرر لاعب الوسط الكرة إلى الجناح الذى يراوغ المدافع الأول ثم يلعب تمريرة حائطية من رأس الحربة للتغلب على المدافع الثانى - يجرى الجناح بالكرة ثم يركلها عالية لتسقط داخل منطقة الجزاء - يجرى رأس الحربة الثانى إلى الكرة بعد أن يمر من المدافع الذى يراقبه ويصوب الكرة على المرمى مباشرة.



شكل ١٢٨
شكل ١٢٩

رقم (٥) : الليبرو (الظهير الحر) (شكل ١٢٨) :

من واجب الظهير الحر مهاجمة المنافس غير المراقب. فإذا كان جميع الفريق المنافس مراقبين من لاعبى دفاع الفريق المدافع ويبقى لاعب الوسط للفريق المهاجم حرا فإنه يتقدم نحو مرمى الفريق المنافس وهنا يجب أن يهاجمه الظهير الحر خارج منطقة الجزاء وخارج منطقة التصويب على المرمى - يحاول لاعب خط الوسط التمرير للاعبي الهجوم.

تمرين رقم (٦) : تمرين الهجوم × الدفاع (شكل ١٢٩) :

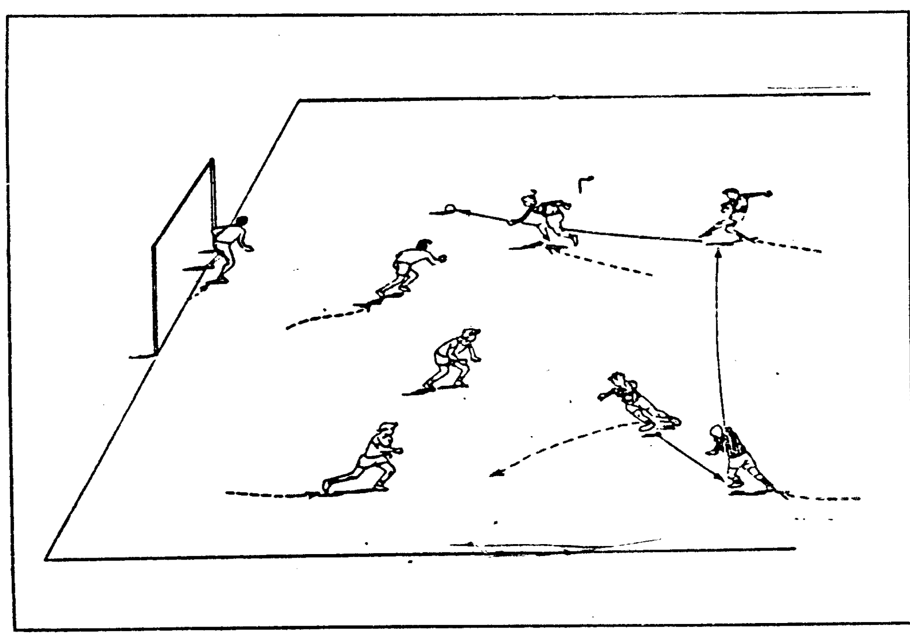
كل لاعب دفاع يراقب لاعب هجوم - ظهير حر - لاعبا خط وسط للفريق المهاجم غير مراقبين، محاولة لاعبى خط الوسط لعب التمريرة الحائطية مع لاعبى خط الهجوم - ومحاولة لاعبى الدفاع منع لاعبى الهجوم من استقبال الكرة أو تمريرها - تغطية الظهير الحر لجميع لاعبى الدفاع.

تمرين رقم (٨) (شكل ١٣٠):

مباراة تقسيمة ٣ × ٣ + لاعب محايد، ملعب ٣٠×٣٠ - مرمى واحد يتكون كل فريق من ثلاث لاعبين - الفريق المستحوذ على الكرة يتحرك لاعبوه لأخذ الأماكن الشاغرة ويمرر لاعبوه

الكرة فيما بينهم ومع اللاعب المحايد في محاولة تسجيل هدف - إذا استحوذ الفريق المدافع على الكرة لابد وأن يمرر الكرة مرة واحدة فيما بين لاعبيه قبل أن يسجل هدفا.

ملاحظة هامة : يراعى المدرب بدقة تطبيق القواعد الخططية ولا يتهاون في إعطاء ضربة حرة مباشرة على اللاعب الذي يخطئ في تطبيق القواعد الخططية - يلاحظ سرعة التحول من الهجوم إلي الدفاع والعكس.



شكل ١٣٠

مرحلة الفترة الإعدادية

الأسبوع السابع

اليوم : الأحد/ الأربعاء مجموع زمن التدريب اليومي : ٩٠

هدف الوحدة : تعلم اللاعبين لمراكزهم

نوعية التدريب	التمرين	زمن دقيقة	الهدف	ملاحظات
المقدمة				
١ -	تمرينات مرونة المفاصل.	٥	إطالة العضلات	
٢ -	الجري بالكرة مع عمل خداعات.	١٠	تحمل خاص	تكون سرعة الجري ٢٠ ثانية لكل مرة بين خطي المرمي
٣ -	تمرينات الإحساس.	١٠		
الجزء الرئيسي :				
إعداد بدني ٤ -	التدريب التبادلي.	١٠	تحمل سرعة	كتاب مدرب كرة القدم / الإعداد البدني
الإعداد المهارى الخططي :				
	تمرينات حارس المرمي			
٥ -	التحرك بين الجناح ولاعب خط الوسط	٢٠	دقة مهارية / تعلم تحرك خططي	تكون سرعة أداء التمرين كسرعة الأداء في المباراة، يحفظ اللاعبون التحرك الخططي
٦ -	تحرك الظهير القشاش	١٥	تحرك خططي / إتقان المهارة	تؤدي التحركات بسرعة أدائها في المباريات
مباراة في ملعب صغير ٧ -	تقسيمة ٤ × ٤ علي مرميين	١٠	الانتشار في الملعب	
الجزء الختامي	لعبة صغيرة - تعليمات	١٠	تهدئة	

الإعداد الذهني :

يشرح المدرب التمرينات - يحفظ اللاعبون التحرك المطلوب.

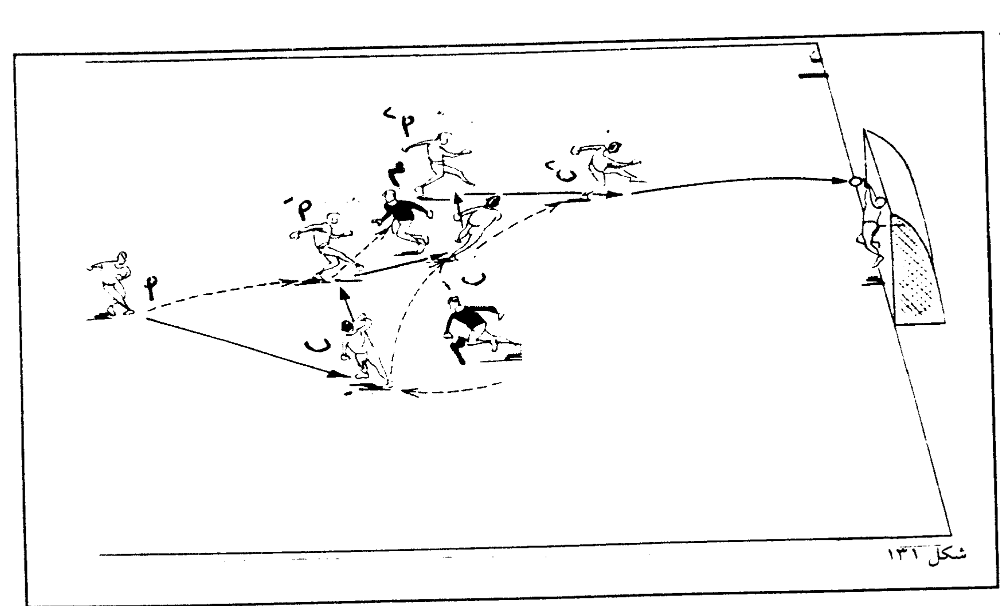
يشرح المدرب تقسيم الملعب إلي ثلاث مناطق عرضية وكيفية اللعب في كل منطقة، ويربط ذلك بمراجعة طريقة اللعب الخاصة بالفريق مع اللاعبين ومراجعة واجبات كل لاعب داخل الطريقة.

الأحـد : شرح خطة مباراة يوم الإثنين.

الأربعاء : شرح خطة مباراة يوم الخميس.

ملحوظة : يعطى المدرب أهمية خاصة لأسلوب اللعب داخل مناطق الملعب العرضية الثلاثة لما فى ذلك لتفهم اللاعبين لواجباتهم وحسن تحركاتهم داخل كل منطقة وسرعة اللعب.

تمرين رقم (٥) : رأس الحربة (شكل ١٣١) :

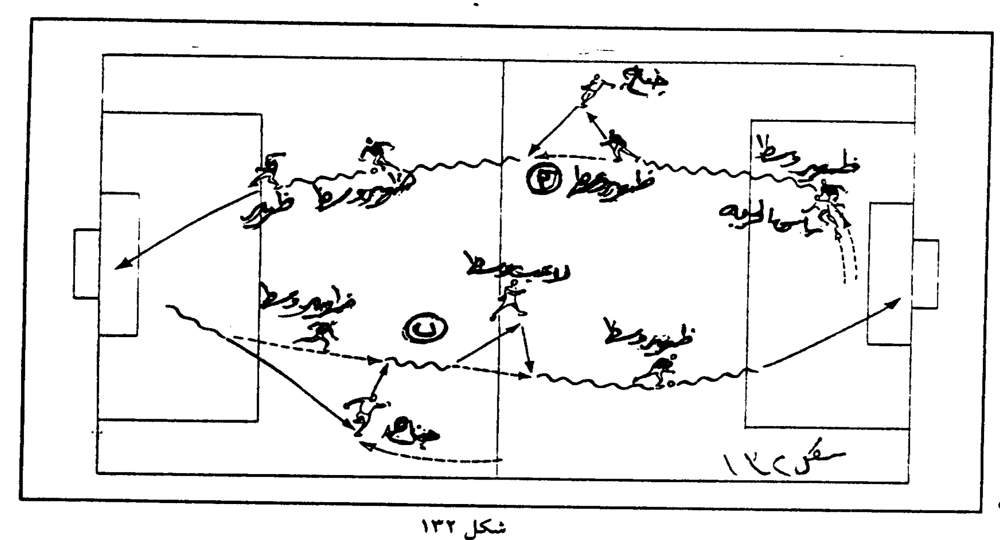


(أ) لاعب خط وسط - (ب) لاعب رأس الحربة - (م) مدافع يمرر (أ) الكرة إلى (ب) ويجرى أماما إلى (أ١) - (ب) يمرر الكرة إلى (أ١) - يجرى (ب) إلى (ب١) ليستقبل الكرة الممرة إليه من (أ١) - يجرى (أ١) إلى (أ٢) ويستقبل الكرة الممررة إليه من (ب١) الذى يجرى إلى (ب٢) يمرر (أ ٢) الكرة إلى (ب٢) الذى يصوب نحو المرمى - يلاحظ أن كل التحرك عبارة عن تمريرات حائطية بين (أ، ب).

تمرين رقم (٦) :

ظهير الوسط (القشاش) (شكل ١٣٢) :

تحرك الظهير القشاش للمهاجمة بعد استحواذه على الكرة - (أ) يجرى الظهير القشاش بالكرة بعد استحواذه عليها من رأس الحربة تجاه الجناح ثم تمريره حائطية بينه وبين الجناح أو لاعب الوسط ثم يجرى بالكرة ويصوب على المرمى.

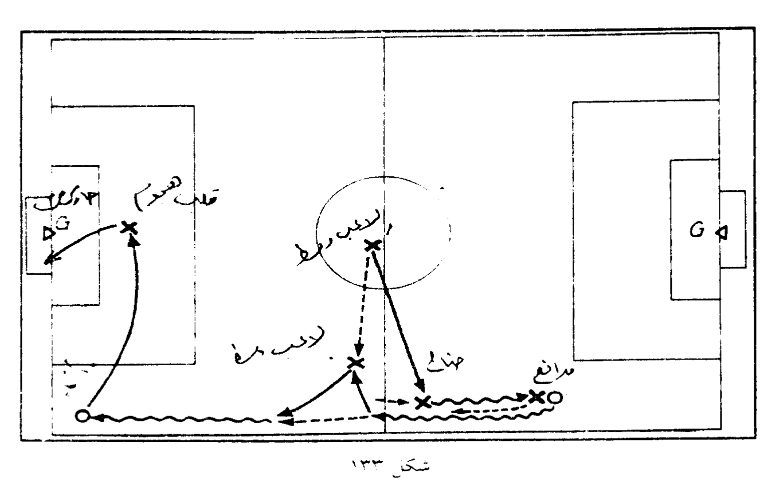


شكل ١٣٢

(ب) يستحوذ الظهير القشاش على الكرة ويمررها إلى الجناح ويجرى أماما لاستقبال الكرة الممرة إليه من الجناح يقوم بعمل تمريرة حائطية ثم لاعب الوسط ثم يجرى بالكرة ويصوب على المرمى.

تمرين رقم(٥) : التحرك بين الجناح ولاعب خط الوسط (شكل ١٣٣) :

يمـــــرر لاعب الوسط الـكرة إلى الجنـاح الذى يجرى بالكرة مواز لخط التماس - يهاجم المدافع الجناح الذى يراوغـه ويجـرى بالكرة ثـم يقـوم بعـمل تمريرة حائطيـة مع لاعب خط الوسط ثم يجرى بـالكرة حتى خط المرمى ويلعب الكرة عاليـة إلى قلب الهجوم الذى يصوب برأسه أو برجله على المرمى



شكل ١٣٣

الفترة   **الاسبوع السابع**

فترة الإعداد الخاص   **اليوم :** الاثنين / الخميس   **مجموع زمن التدريب اليومى :** ١٥٠

هدف الوحدة : دقة التمرير ـ إتقان المحاورة والخداع

نوعية التدريب	التمرين	دقيقة	الهدف	ملاحظات
المقدمة				
١ ـ	تمرينات مرونة المفاصل.	٥		
٢ ـ	الجرى بالكرة/ التمرير بين اثنين/ التصويب	١٥	تحمل سرعة / دقة تمرير	تكون سرعة الجري بين خطي المرمي ٢٠ ثانية
٣ ـ	تمرينات إحساس	٥		
الجزء الرئيسى :				
إعداد بدنى : ٤ ـ	تمرين تحمل سرعة	١٠	تحمل سرعة	دقة أداء مهاري
إعداد مهارى خططى :	تمرينات حراسة مرمي			
٥ ـ	التمرير بين خط الظهر ولاعبي خط الوسط والمهاجمين / التصويب	٢٥		
٦ ـ	التمرير بين ثلاثة لاعبين	٢٥	تحرك اللاعب الثالث	يؤدي التمرين بسرعة الأداء في المباراة
٧ ـ	تمرين المحاورة مع الخداع	٢٥	إجادة الخداع / التحكم فى الكرة	يقسم اللاعبون إلي أزواج (أ)، (ب)
مباراة فى ملعب كبير ٨ ـ	فريقان ١١ × ١١	٣٠	تطبيق طريقة اللعب	يحاول اللاعبون تطبيق خطط اللعب التي تدربوا عليها مثل الدوامة / تمشيط الدفاع / التمريرة الحائطية
الجزء الختامى	تمرينات ترويحية ـ تعليمات	١٠	تهدئة	

قارن بالنموذج السادس صفحة ٢١٨

الإعداد الذهني :

يشرح المدرب التمرينات وطريقة أدائها وأهدافها - **يحفظ اللاعبون التحرك** الخططي.

يشرح المدرب بإسهاب تنظيم الدفاع أمام المرمي من حيث تقسيم نصف الملعب الخلفي للفريق إلي ثلاث مناطق (كتاب مدرب كرة القدم ص ١٦٤ - ١٧٢) كالآتي :

أ - منطقة التصويب الخطرة حول منطقة الجزاء وخطط اللعب منها.

ب - المنطقة الحيوية وخطط اللعب داخليها.

جـ - المنطقة الهامة المحددة من خطي التماس وبعمق حتي منطقة الجزاء.

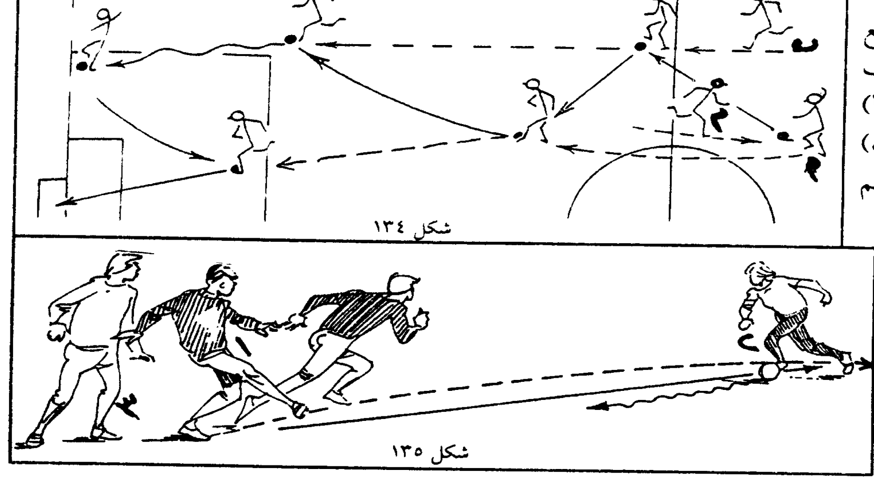
يطلب المدرب من اللاعبين تنفيذ خطط اللعب داخل هذه المناطق في المباراتين يومي الإثنين والخميس والمباريات التالية.

الإثنين / الخميس

المقدمة : تمرين رقم (٢) (شكل ١٣٤):

الجري بالكرة والتمرير والتصويب

ب قاطرتان، م مدافع، اللاعبان (أ)، (ب) يجريان نحو خط المرمي وبينهما مسافة ١٥ م عندما يهاجم (م) المدافع المهاجم (أ) المستحوذ علي الكرة، يلعب (أ)، (ب) تمريرة حائطية بينهما ثم يمرر (أ) الكرة إلي (ب) قطرية أماما - يجري (ب) إلي الكرة ويجري بها حتي خط المرمي ثم يمررها إلي (أ) عند خط منطقة الجزاء - يصوب (أ) الكرة علي المرمي.



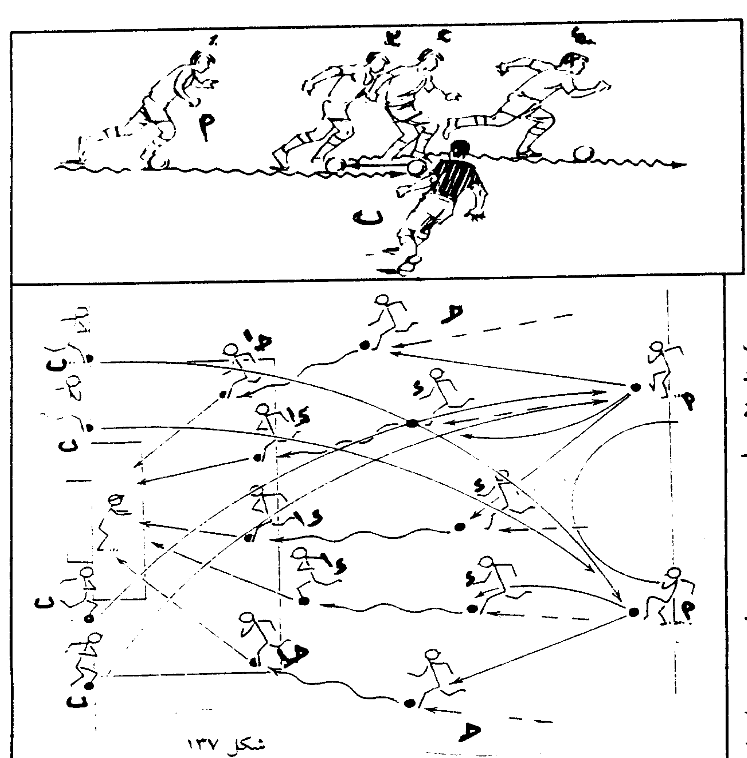
شكل ١٣٤

شكل ١٣٥

تمرين رقم (٤):

تمرينات تحمل سرعة (شكل ١٣٥) :

يقسم اللاعبون إلي مجموعات كل مجموعة من ثلاثة لاعبين ١، ٢، ٣ - يقف (١)، (٣) في قاطرة ويقف (٢)



شكل ١٣٧

أمـام القـاطرة وعلي بـعـد ١٠م، يمرر (١) الكرة إلي (٢) ويجـري ليأخـذ مكانه، يجري (٢) بالكرة حـتي القـاطرة ويسلم الكـرة إلي (٣) ـ يمرر (٣) الكرة إلي (١) ويجـري ليـأخـذ مكانه ـ يجـري (أ) بالكرة إلي القاطرة . وهكذا.

شكل ١٣٦

تمرين رقم (٧) :

الجري بالكرة والخداع (شكل ١٣٦) :

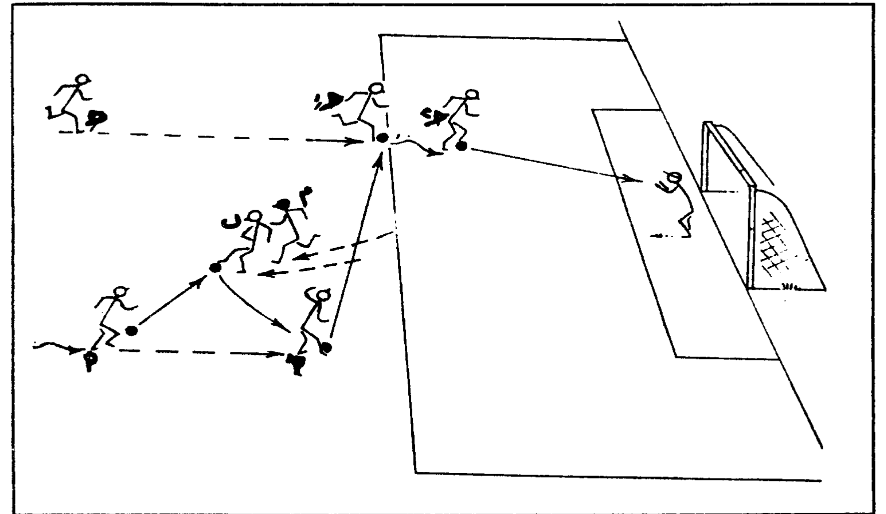
يجري (أ) أماما بالكرة. وعندما يهاجمه (ب) من الجـانب ـ يوقف (أ) الكرة (٢) م يسـحـبـها ويتـحـرك للخلف بسـرعة (٣) ثم عنـدما يستجـيب (ب) لحركـة الخـداع ويقف ينطلق (أ) بأقصي سـرعة للأمـام (٤) ـ يقسم اللاعبون إلي أزواج (أ، ب).

تمرين رقم (٥) (شكل ١٣٧) :

التـمـرير بين خط الظـهـر ولاعـبي خط الوسط والمهاجمين :

(أ) لاعبـا خط الوسط ـ (ب) لاعبـو خط الظهر (جـ) جناحـان (د) رأسـا حـربة ولاعـب خط الوسط

المهاجم - يمرر (ب) الكرة عالية إلى (أ)، يمرر (أ) الكرة إلى (جـ) مرة و(د) مرة - يجرى (جـ) أو (د) بالكرة نحو منطقة الجزاء ثم يصوبون نحو المرمى من خارجها أو من على حافتها.



شكل ١٣٨

تمرين رقم (٦) : التمرير بين ثلاث لاعبين :

يمرر (أ) الكرة إلى (ب) المراقب من (م)، يجرى (أ) إلى (أ١) ويستقبل التمريرة الحائطية من (ب) - يمرر (أ١) الكرة مباشرة إلى (جـ١) القادم من الخلف. يجرى (جـ١) بالكرة إلى (جـ٢) ثم يصوب على المرمى. يلاحظ المدرب توقيت التمريرة الأخيرة حتى لا يصبح (جـ) فى موقف تسلل.

(انظر كتاب التطبيق العملى فى تدريب كرة القدم).

الفترة الإعدادية **الأسبوع الثامن**

مرحلة ما قبل المباريات **اليوم :** السبت / الأربعاء **مجموع زمن التدريب اليومي :** ١٨٠

هدف الوحدة : تعلم التحرك الخططي ـ تمرينات مراكز ـ دقة تصويب

نوعية التدريب	التمرين	زمن دقيقة	الهدف	ملاحظات
المقدمة				
١ ـ	تمرينات مرونة مفاصل.	٥		
٢ ـ	الجري بالكرة بين ٣ لاعبين	١٠	تحمل/ تحكم في الكرة/ إتقان تبادل مراكز	٢٠ ثانية سرعة التحرك من خطي المرمي
٣ ـ	تمرينات إحساس	١٠	التعود علي الكرة	كتاب الأسس العلمية
٤ ـ	تمرين بأكثر من كرة	١٠	سرعة أداء/ سرعة استجابة/ تحمل سرعة	تمرينات بكتاب الأسس العلمية
الجزء الرئيسي : **الإعداد البدني:** ٥ ـ	تمرين تدرج سرعة	١٠	تحسين سرعة	كتاب الإعداد البدني للاعبي كرة القدم التدرج بالسرعة من المتوسطة إلي القصوي
الإعداد المهاري الخططي :	تمرين بالكرة الطبية	١٥	تحمل قوة	تقوية عضلات جميع أجزاء الجسم مع التركيز علي تمرينات الرجلين
٦ ـ	تمرينات حارس المرمي			
٧ ـ	الجرى بالكرة ثم التصويب على المرمى	٢٠		
٨ ـ	تمرين لظهير الوسط }			
٩ ـ	تمرين لرأس الحربة }	٢٥	دقة التحرك/ إتقان المهارات	تؤدي التمرينات بسرعة أدائها في المباريات
١٠ ـ	تمرين الدفاع ضد الهجوم	٢٥	تنفيذ أسس اللعب الجماعي	لعب الهجوم الكرة من لمسة أو اثنين ـ ضغط المراقبين علي المهاجم ـ سرعة أداء المهارة
١١ ـ	المحاورة/ التمرير/ التصويب	٢٥	دقة الأداء المهاري/ إتقان التصويب	تؤدي من الجهتين لكل مرمي
١٢ ـ	تقسيمة ٤ × ٤ علي مرميين	١٥	حسن الانتشار	تنفيذ قواعد الخطط ـ دقة التحرك الخططي
الجزء الختامي :	تمرينات برازيلية ـ تعليمات	١٠	تهدئة	

الإعداد الذهني :

شرح واف لطريقة أداء كل تمرين والهدف منه .

مراجعة واجبات الظهير ورأس الحربة وتحركاتهما الدفاعية

شرح تقسيم الملعب إلي ثلاث مناطق عند الهجوم والواجب الخططي داخل كل منطقة .

مراجعة تقسيم نصف الملعب الخلفي إلي ثلاث مناطق والواجبات الدفاعية داخل كل منطقة .

السبت شرح خطة لعب يوم الأحد وتطبيق تقسيم الملعب إلي مناطق هجومية ودفاعية .

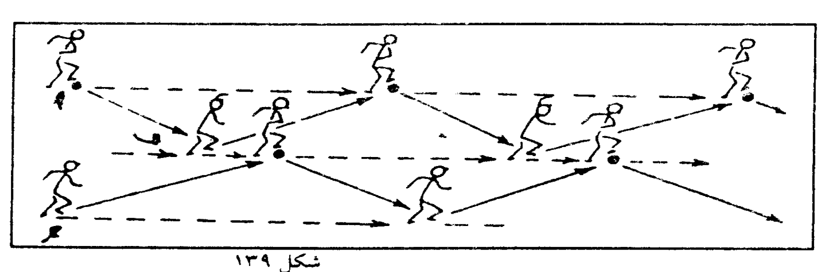
الأربعاء شرح خطة مباراة يوم الخميس .

الأحد والأربعاء : مباريات حبية متوسطة المستوي .

السبت / الأربعاء

مقدمة : تمرين رقم (٢) (شكل ١٣٩) :

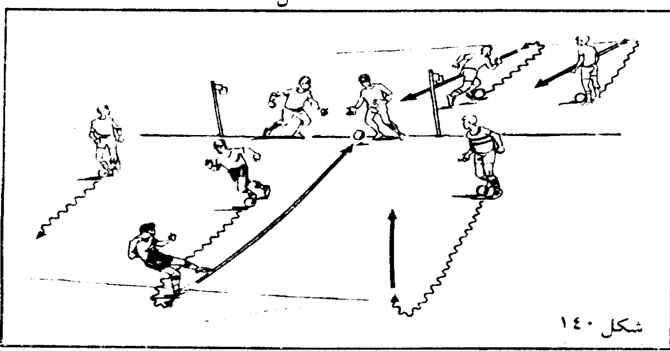
ثلاثة لاعبين (أ)، (ب)، (جـ) وكرتان. يتبادل (أ)، (جـ) تمرير الكرة إلي (ب) الذي يمررها لهما ثانية بالتبادل مع التقدم أماما كما بالشكل.



شكل ١٣٩

الجري بالكرة ثم الاستدارة والتصويب :
تمرين رقم (٧) (شكل ١٤٠) :

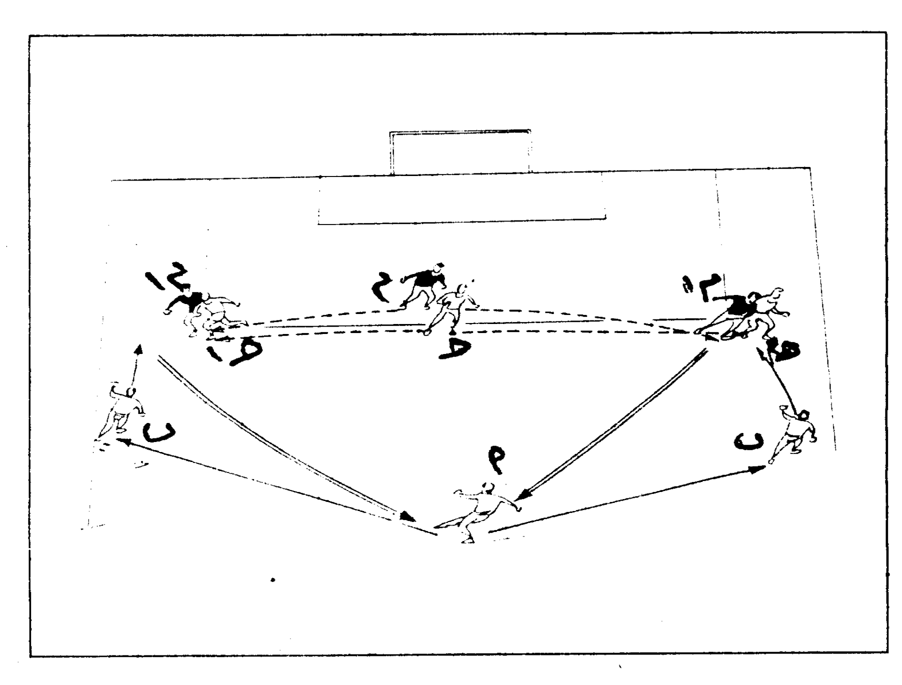
يكون المدرب عدد ٤ مرمي من قائمين بعلم توضع علي خط منتصف الملعب والمسافة بين كل علمين ٤م - يقف حارسا مرمي داخل المرمي - يقف ٤ - ٦ لاعبين علي خط منتصف الملعب داخل وخارج المرمي - يجري اللاعبون بالكرة من أمام وخلف المرمى وعلى بعد حوالى ٢٠ م يستدير اللاعب ويصوب نحو المرمى ويجرى ليمسك الكرة ويكرر التمرين - يحاول حارس المرمى مسك الكرة إن أمكن - يعلم التدريب سرعة استجابة حارس المرمى - دقة التصويب.



شكل ١٤٠

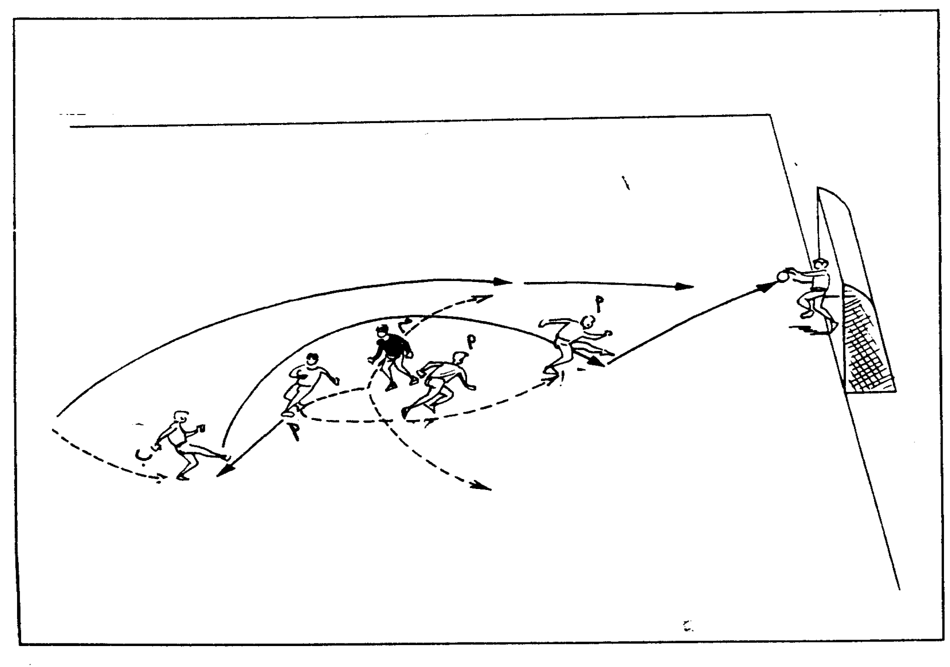
تمرين (٨) : ظهير الوسط (شكل ١٤١) :

من واجب خط الوسط مهاجمة رأس الحربة. يبدأ التمرين بالتمرير بالتبادل بين (أ) لاعب خط الوسط إلى الجناحين (ب) - يجرى رأس الحربة (جـ) إلى الجناح الذى معه الكرة. يمرر الجناح (ب) الكرة إلى رأس الحربة - يعمل ظهير الوسط (م) على قطع التمريرة والاستحواذ على الكرة أو تشتيتها أو مهاجمة رأس الحربة بقوة - يمرر ظهير الوسط الكرة إلى لاعب الوسط عند الاستحواذ عليها.



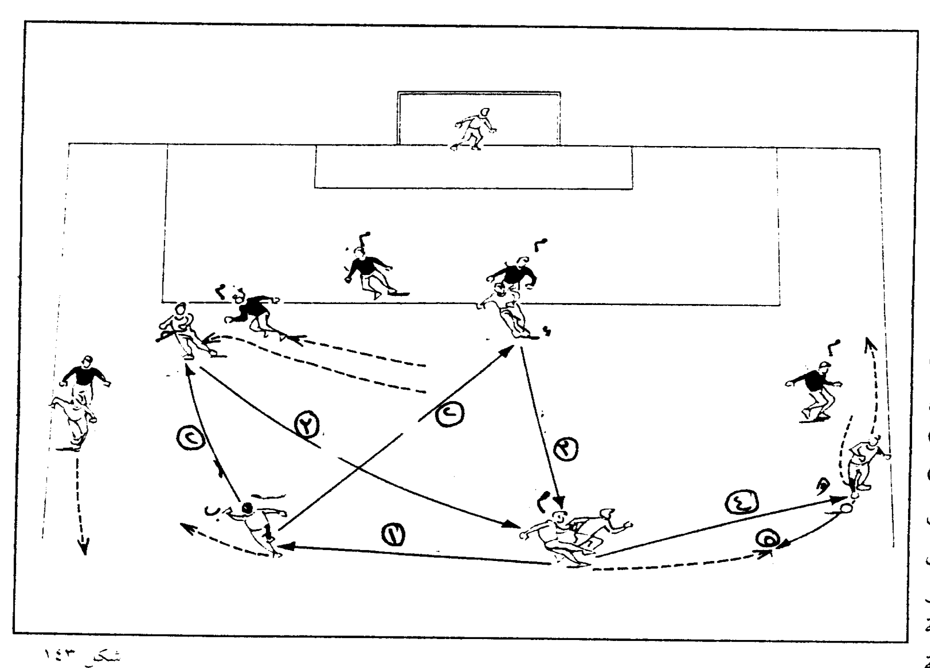
شكل ١٤١

تمرين (٩) : رأس الحرية (شكل ١٤٢):



يجري رأس الحربة (أ) بالكرة متخلصا من المدافع (م) ويمرر الكرة إلي لاعب خط الوسط (ب) ثم يستدير رأس الحربة ويجري نحو المرمي لمقابلة الكرة من التمريرة العالية التي لعبها (ب) من فوق رأس (أ)، (م) يصوب (أ٢) الكرة علي المرمي.

شكل ١٤٢



شكل ١٤٣

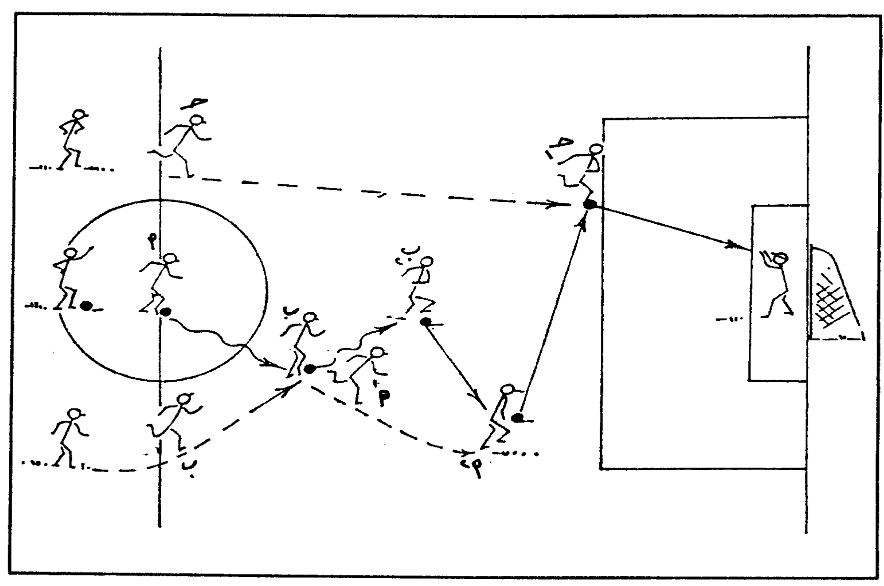
تمرين رقم (١٠) : تمرينات الدفاع × الهجوم (شكل ١٤٣) :

كل لاعب مهاجم مراقب من لاعب مدافع ـ ظهير حر ـ أ، ب لاعبا خط وسط للفريق المهاجم ـ (١) يمرر لاعب الوسط (أ) الكرة إلي (ب) يصبح أمام لاعب الوسط (ب) الخيار في التمرير إلي (جـ) أو (د) وفقا لهروب أي منهما من المدافع (٢) يهاجم المدافع اللاعب المهاجم الذي وصلت إليه الكرة ـ يمرر (جـ) أو (د) الكرة إلي (أ) مرة أخري (٣) يمرر (أ) الكرة إلي الجناح (هـ) الذي يجري نحو (أ) (٤) يعيد (هـ) التمريرة إلي (أ) ويجري للأمام موازيا لخط التماس ـ يكرر الأداء لحين تسنح الفرصة للاعب مهاجم من أن يهرب من رقابة المدافع ويجري بالكرة نحو المرمي ـ من واجب الليبرو تغطية لاعبي الدفاع. يؤدي التمرين أولا ببطء ثم بسرعة المباراة.

الجريَ بالكرة ـ تبادل الكرة ـ التمرير ـ التصويب :

تمرين (١١) (شكل ١٤٤) :

كرة قدم مع (أ) ـ يقف (أ) داخل دائرة منتصف الملعب ـ يجري بالكرة قطريا ـ يجري (ب) نحو (أ) ويتبادل معه الكرة ـ يجري (ب) بالكرة ويجري (أ) أماما ـ يمرر (ب٢) الكرة إلي (أ٢) الذي يمررها إلي (جـ١) القادم من الخلف ـ يصوب (جـ١) الكرة مباشرة علي المرمي ـ يلاحظ أن (جـ) لا يجري إلا بعد أن يمرر (ب٢) الكرة إلي (أ٢).



شكل ١٤٤

تمرين (١٢) : مباراة تقسيمة ٤ × ٤ (شكل ١٤٥) :

ملعب ٢٥ × ٤٠م - مرميان اتساع كل منهما ١,٥م، فريقان كل فريق يتكون من أربعة لاعبين - يطبق قواعد خطط اللعب بدقة. يراعي المدرب دقة التمرير - سرعة تحرك اللاعبين.

شكل ١٤٥

فترة الإعداد **الاسبوع الثامن**

مرحلة ما قبل المباريات **اليوم : الإثنين / الثلاثاء** **مجموع زمن التدريب اليومي : ٢١٠**

هدف الوحدة : خطط الركلات الحرة المباشرة ـ خطط تحرك التمريرة الحائطية ـ دفعة حمل للوصول للفورمة الرياضية

نوعية التدريب	التمرين	زمن دقيقة	الهدف	ملاحظات
صباحا : **المقدمة** ١ ـ	تمرينات مرونة المفاصل	٥		
٢ ـ	الجرى بالكرة مع ثلاثة لاعبين	١٥	تحمل خاص / حفظ تحرك خططي	الجري مع عمل مثلثات
٣ ـ	تمرينات إحساس	١٠		
إعداد بدني مهاري : تدريب محطات (شبكة)	أ ـ تمرير الكرة بالرأس بين ٤ لاعبين ب ـ تقسيمة ٢ × ٢ في ملعب صغير جـ ـ تمرينات بالكرة الطبية. د ـ الوثب بالحبل هـ الوثب فوق حاجز والمرور من تحت الآخر	٢٥	لياقة عامة تحمل رشاقة تحمل سرعة	يقسم اللاعبون إلي ٥ مجموعات تقف كل مجموعة في محطة ويبدأ التمرين ويغير اللاعبون محطتهم كل ٥ دقائق تمرير كرتين بالرأس بين ٤ لاعبين ملعب ٢٠×٢٠ تمرين للذراعين لمدة وتمرين لف الجذع بالكرة الطبية يوضع حاجزين علي بعد ٢م من بعضهما ـ يقوم لاعب بالوثب فوق الحاجز الأول والمرور من تحت الحاجز الثاني والتكرار
٤ ـ	التدريب التبادلي بالكرة	١٥		كتاب مدرب كرة القدم
بعد الظهر: مقدمة **الجزء الرئيسي :**	الجرى مع عمل خداعات	١٠		الجري بين خطي المرمي
الإعداد البدني ٥ ـ	سباق تتابع جري زجزاج / تصويب	١٠	رشاقة / سرعة	تمرين يوم السبت الأسبوع الثاني
مهارى خططى : ٦ ـ	تمرين تبادل المراكز	٢٠		

نوعية التدريب	التمرين	زمن دقيقة	الهدف	ملاحظات
الإعداد المهاري الخططي	تمرينات حارس المرمي			يقسم اللاعبون إلي مجموعات تتعاون في التمرين وفقا
	٧ - تمرين للظهير الحر		دقة أداء	لمراكز اللاعبين في طريقة اللعب
	تمرين لرأس الحربة	٢٥	متطلبات المركز	حفظ التحرك
	٨ - التمريرة الحائطية بين اللاعبين	٢٥	دقة الأداء	تمرينات بكتاب التطبيق العملي في تدريب كرة القدم
	٩ - خطط الركلات الحرة هجوما ودفاعا	٢٠	تعلم التحرك الخططي	تطبيق الدوامة - قواعد الخطط وأسس اللعب الجماعي
مباراة في ملعب صغير	١٠- مباراة ٤×٤ علي مرميين	١٥	تطبيق التحركات الخططية	تعليمات للوحة الثانية
الجزء الختامي	لعبة صغيرة بدون كرة / تعليمات	١٥	تهدئة	

الإعداد الذهني :

شرح التمرينات وطريقة أدائها.

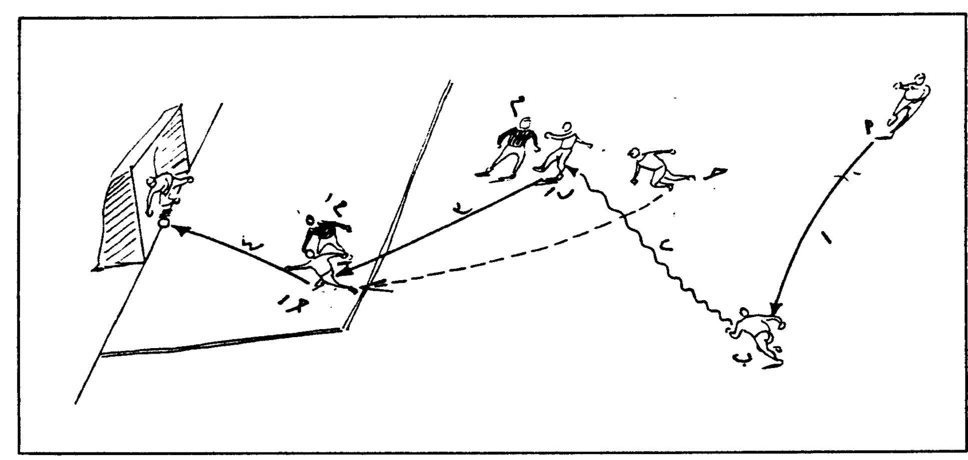
يوم الإثنين : تحليل مباراة يوم الأحد والعمل علي التركيز علي الأداء الإيجابي وشرح المدرب للاعبين كيفية التغلب علي نقاط الأداء السلبي - اشتراك اللاعبين في تقويم الأداء.

يوم الثلاثاء : مراجعة أسس اللعب الهجومي والدفاعي.

ملحوظة : هذا الأسبوع يكون الحمل فيه أقصي ويحاول المدرب إعطاء دفـعة قوية في محاولة وصول اللاعبين إلي الفورمة الرياضية الممتازة.

تمرين (٦) : تبادل المراكز (شكل ١٤٦) :

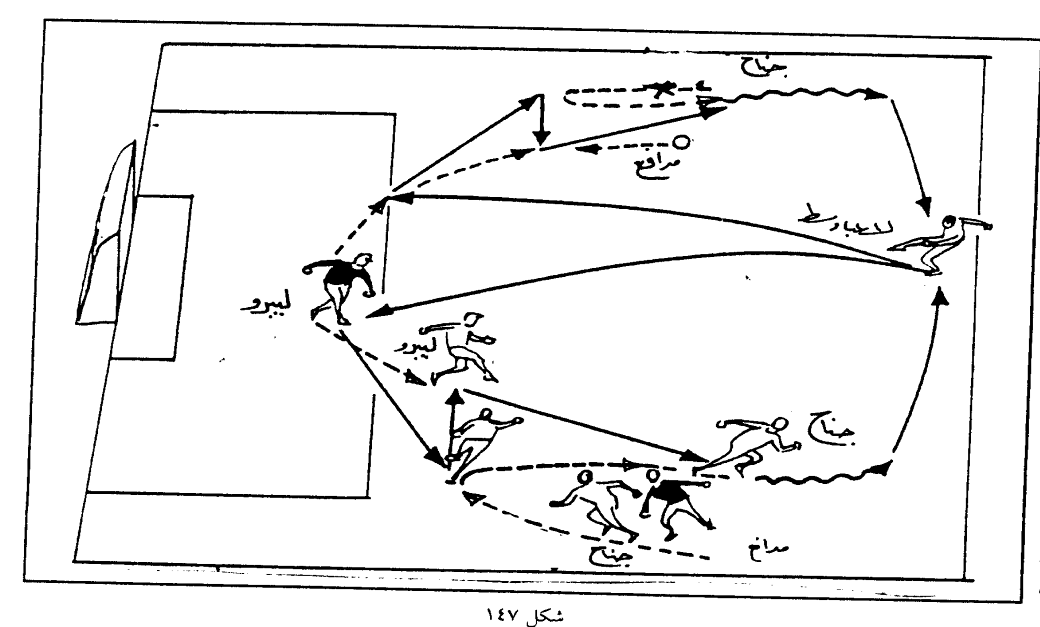
يمرر (أ) الكرة إلي (ب) جهة اليسار - يجري (ب) قطريا بالكرة إلي (ب١) أمام المرمي - يجري (جـ) من الخلف للأمام إلي (جَ) حيث يستقبل التمريرة من (بَ) - يصوب (جَـ) علي المرمي - (م)، (م٢) مدافعان ضد (ب)، (جـ) - يراعي عدم تسلل (جـ).



شكل ١٤٦

الليبرو (الظهير الحر) كمهاجم : تمرين (٧) (شكل ١٤٧) :

قطع الظهير الحر للتمريرات الطويلة ثم التمريرة الحائطية مع الجناح الممسوك بمدافع - إذا لم يستطع الليبرو لعب التمريرة الحائطية مع أحد الأجنحة يمرر إلي لاعب الوسط يلاحظ أن الجناح يجري إلي وضع يسمح له بالتمريرة العرضية لليبرو عند أداء التمريرة الحائطية - يمرر الليبرو الكرة مباشرة إلي الجناح الذي يستدير ويجري أماما لاستقبال التمريرة من الليبرو بعد التخلص من المدافع ثم التمرير إلي لاعب خط الوسط .



شكل ١٤٧

تمرين (٧) : رأس الحربة (شكل ١٤٨) :

(أ) لاعب خط الوسط - (ب) و (جـ) رأسا حربة - يلعب لاعب خط الوسط (أ) الكرة عالية إلي رأس الحربة (ب) الذي يضربها بالرأس إلي رأس الحربة (جـ) الذي يجري بالكرة أماما (يمكن أن يلعب تمريرة حائطية مع الجناح إذا كان هناك مدافع) ثم يجرى حتى خط المرمى ثم يمرر الكرة عالية إلي رأس الحربة (ب١) الذي يصوبها برأسه علي المرمي أو بالقدم.

شكل ١٤٨

تمارين التمريرة الحائطية :

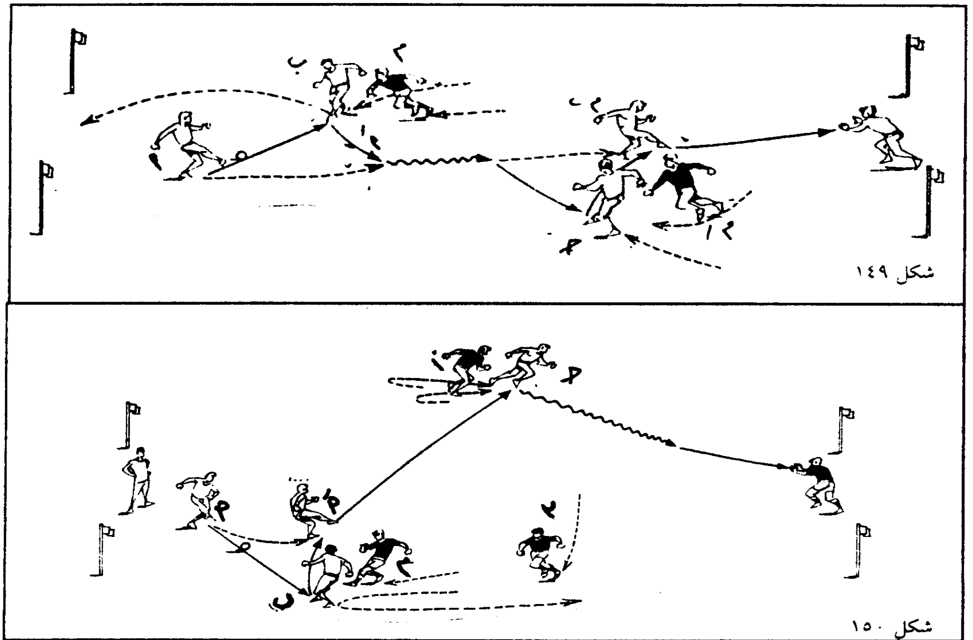
تمرين رقم (٨) (شكل ١٤٩) :

يقسم اللاعبون إلى ٣ مهاجمين + ٢ مدافعين + حارس مرمى - يقسم الملعب إلى ملاعب بعدد المجموعات - يمرر (أ) الكرة تمريرة حائطية بينه وبين (ب) - يجري (أ) بالكرة ثم يمرر تمريرة حائطية بينه وبين (جـ) - (م)، (م١) مدافعان

يحاولان قطع الكرة لإفساد التمريرة الحائطية ـ يصوب (أ٢) الكرة على المرمى ـ يؤدي التمرين بسرعة الأداء في المباراة مع ضغط المدافع بقوة.

تمرين (١٠) : مباراة بين فريقين (شكل ١٥٠) :

يتكون كل فريق من ثلاثة لاعبين وحارس مرمي لملعب مساحته ٣٠ × ٢٠ ـ مرميان المسافة بين قائمي المرمي ٥م ـ يلاحظ في المباراة استخدام التمريرة الحائطية ـ تبادل التمرير بين القصير والطويل ـ تنفيذ أسس اللعب الهجومي والدفاعي ـ يؤدي التمرين بسرعة الأداء أثناء المباراة مع ضغط لاعب الدفاع بقوة.



شكل ١٤٩

شكل ١٥٠

الفترة

الاسبوع الثامن

اليوم : الأحد / الخميس　　مجموع زمن التدريب اليومى : ١١٠

هدف الوحدة : تطبيق ما تعلمه اللاعبون في المباراة

نوعية التدريب	التمرين	دقيقة	الهدف	ملاحظات
المقدمة	١ - تمرينات إطالة ومرونة المفاصل.	٥	إطالة العضلات	
	٢ - جري خفيف بالكرة مع عمل خداعات	١٠	التعود علي الكرة	سرعة متوسطة
	٣ - تمرينات إحساس	٥	إحماء	
مباراة :	٤ - تمرينات فنية	١٠	إحماء	
	٥ - مباراة مع فريق من الخارج	٩٠	تطبيق لكل ما تدرب عليه اللاعبون	

إذا كانت لياقة اللاعبين ما زالت ضعيفة فيعطى المدرب وحدة التدريب وحدة التدريب فى النموذج السادس صفحة ٢١٨.

الإعداد الذهنى :

مراجعة خطة المباراة قبل النزول إلى الملعب.

الأسبوع التاسع

الفترة الإعدادية — **اليوم :** السبت / الثلاثاء — **مجموع زمن التدريب اليومي :** ٢١٠

مرحلة ماقبل المباريات — **هدف الوحدة :** خطط الركلة الحرة ـ حفظ خطط اللعب ـ تمرين مراكز ـ الوصول للفورمة الرياضية

نوعية التدريب	التمرين	زمن دقيقة	الهدف	ملاحظات
المقدمة	١ ـ تمرينات مرونة مفاصل.	٥		
	٢ ـ الجرى الفترى بالكرة	١٠	تحمل سرعه	تبادل سرعة الجرى بين المتوسط والأقصى
	٣ ـ تمرينات الإحساس	٥	التعود على الكرة	
	٤ ـ تمرينات بأكثر من كرة	١٠	سرعة أداء ـ دقة أداء	يلاحظ الدقة في أداء التمرين
الجزء الرئيسي : **الإعداد البدنى**	٥ ـ لعبة صغيرة بدون كرة	١٥	لياقة عامة	كتاب الإعداد البدنى صفحة ١٥٩
الإعداد المهاري/الخططي:	٦ ـ تمرينات حراسة المرمي ركل الكرة عالية/ التصويب ركل الكرة عاليا/ تشتيت الكرة	٣٠	إتقان ركل الكرة العالية دقة تشتيت الكرة	يجرى اللاعبون إلي الكرة عدوًا
	٧ ـ التمرير بين ث٣ لاعبين/ التصويب	٢٥	دقة أداء تحرك خططى	يؤدى التدريب تحت ضغوط مدافعين
	٨ ـ خطط الركلة الحرة المباشرة	٤٠		وبنفس سرعة الأداء في المباراه
	٩ ـ خطط رمية التماس	٢٠	إتقان تحرك كل لاعب في الخطة	كتاب التطبيق العملى في تدريب كرة القدم يحفظ اللاعبون جيدًا خطة اللعب
	١٠ ـ لاعبوا الهجوم × لاعبى الدفاع ٤×٢	١٥	تحرك خططى دقة تمرير تحرك خططى	كتاب التطبيق العملى في تدريب كرة القدم يستمر التمرين بدون توقف
مباراه في ملعب صغير	١١ ـ فريقان + لاعبان محايدان	٢٥	سرعة أداء/ دقة التحرك الخططى	مراعاة دقة تطبيق القواعد الخططية
الجزء الختامى :	لعبة صغيرة / تعليمات	١٠	تهدئة	

الجزئ المعرفى

يوم السبت:

تحليل مباراه الخميس مبينا النقاط الإيجابية والنقط السلبية في الآداء وكيفية إصلاحها

تقويم أداء كل لاعب فى المباراة مظهرًا إيجابياته وسلبياته وكيفية إصلاحها.

شرح تمرينات وحدة التدريب جيدًا وأهدافها.

مراجعة خطة الدوامة للتغلب على تكتل الدفاع ومحاولة تطبيقها في مباراة يوم الإثنين والخميس

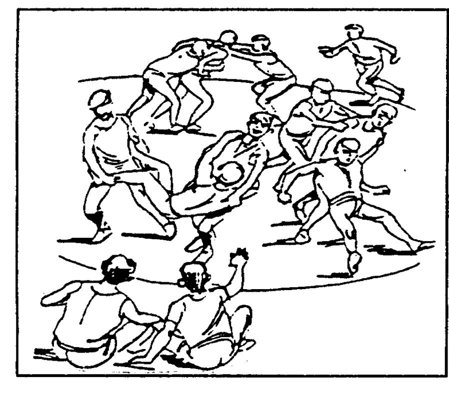
يوم الثلاثاء:

تحليل مباراة يوم الإثنين وخصوصا النقاط الإيجابية ـ النقاط السلبية التى كانت فى المباراة المسابقة ونجاح الفريق فى التغلب عليها ـ إظهار النقاط السلبية التى ما زال الفريق يقع فيها

تحليل أداء كل لاعب وتطوره أو عدمه عن أداء المباراة السابقة.

الأسبوع التاسع

السبت والثلاثاء



(شكل ١٥١)

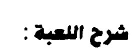
تمرين رقم ٥(شكل ١٥١)

عدد اللاعبين المشتركين :

عدد زوجى من اللاعبين يتراوح مل بين ١٠ ـ ٢٤ لاعب.

مساحة الملعب:

دائرة نصف قطرها يتراوح ما بين ٥ ـ ١٢ ياردة، بحيث يتناسب نصف االقطر مع عدد اللاعبين.



شرح اللعبة :

يقسم المدرب الفريق إلى مجموعتين تقفان داخل الدائرة، ويحدد المدرب رمزًا أو اسمًا لكل مجموعة، وعندما يقوم المدرب بالمناداة على أحد المجموعتين يجرى لاعبو هذه المجموعة خلف المجموعة الأخرى فى محاولة للإمساك بأى فرد من أفرادها لتحمله خارج الدائرة ويحتسب الفريق الذى يتمكن لاعبيه من إخراج جميع لاعبى المجموعة الأخرى فائزًا.

تمرين رقم ٦ :(شكل ١٥٢)

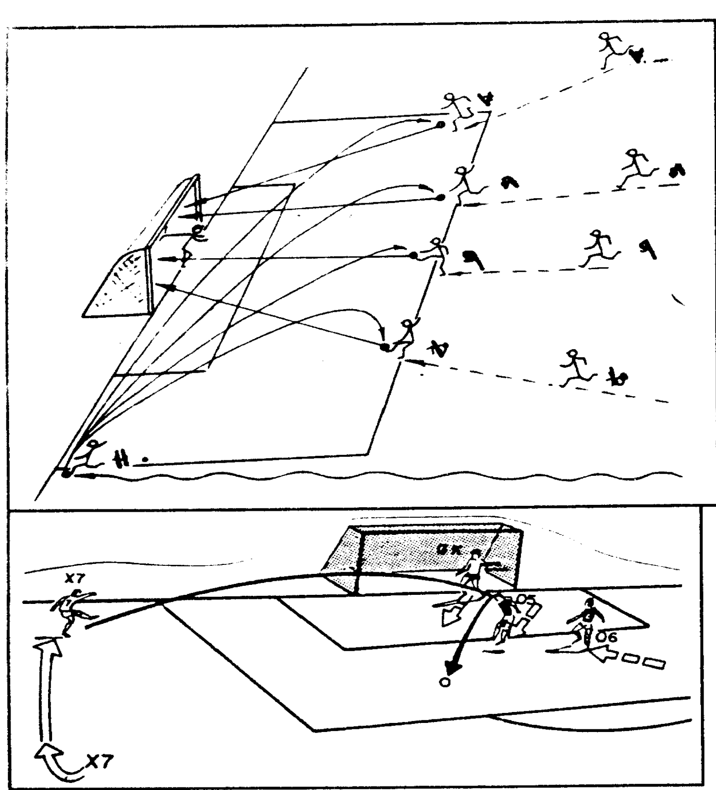
يقوم الجناح (١١) بركل الكرة عالية من نقطة ركن الملعب إلى لاعبى الهجوم بالتوالى. يجرى المهاجم ويصوب نحو المرمى مباشرة.

يلاحظ المدرب : (١) دقة تمرير (١١) الكرة إلى كل لاعب مهاجم.

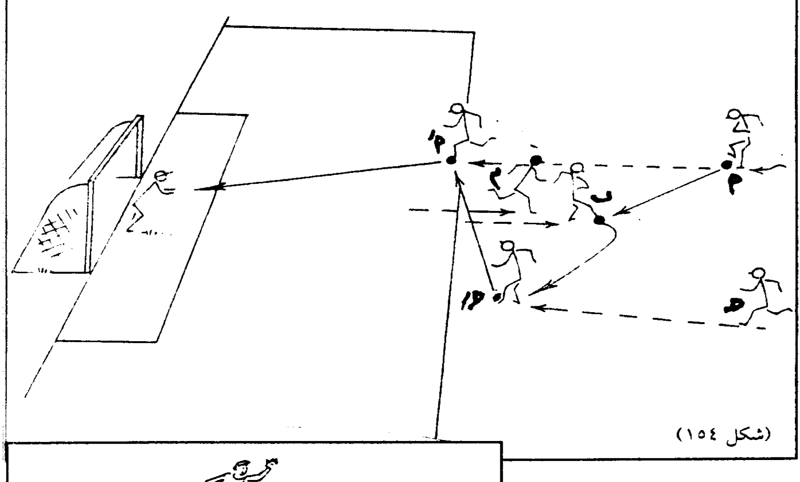
(٢) يقوم المهاجم بالتصويب بدقة على المرمى، من المهم أن يصلح خطأ تصويب لاعبى الهجوم من حيث نظر اللاعب على الكرة لحظة ركل الكرة للتصويب حتى لا يرتفع جذع اللاعب وتركل الكرة من أسفلها فتسير عالية فى الهواء. وأن يكون توجيه الكرة على طريق مشط القدم الثابته.

تمرين ٦ :(شكل ١٥٣)

ركل الكرة عالية من الجناح تشتيت الكرة بالرأس أو القدم من الظهراء وظهير الوسط ـ يؤدى التمرين من جانبى الملعب.



(شكل ١٥٣)


(شكل ١٥٤)

تمرين ٧:(شكل ١٥٤)

خطة التمرين بين ثلاث لاعبين ومدافع أو أكثر:

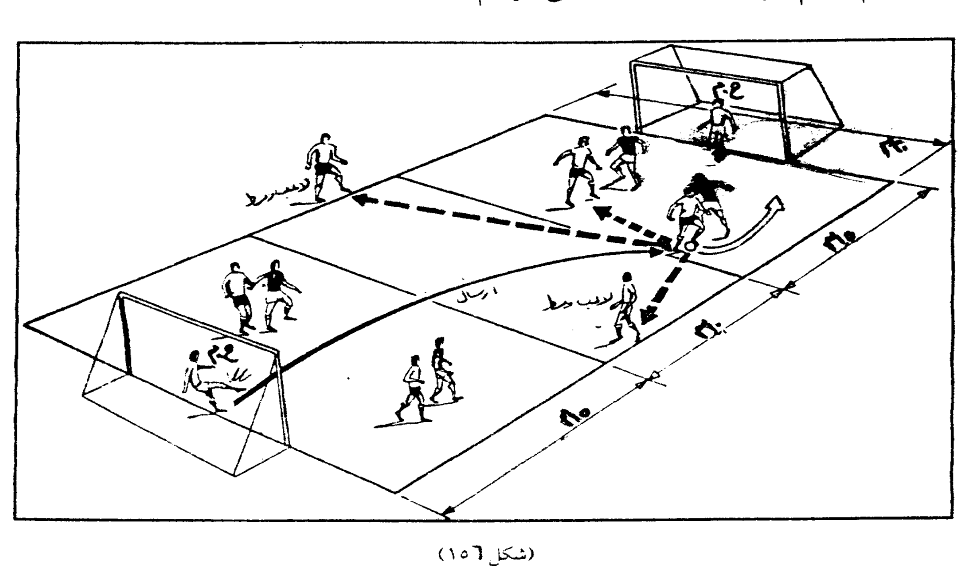
يمرر (أ) الكرة إلى (ب) الذى يهاجمه المدافع (م) يمرر (ب) الكرة مباشرة إلى (جـ) القادم من الخلف - يمرر (جـ ١) الكرة إلي (أ١) من خلف (ب) و(م) - يصوب (أ١) الكرة مباشرة على المرمى يلاحظ المدرب صحة ركل (أ١) للكرة عند التصويب وإصلاح الخطأ - يستحسن أن يصوب (أ١) الكرة وهو يجرى ويكمل الجرى بعد تصويب الكرة.

(شكل ١٥٥)

تمرين رقم ١٠:(شكل ١٥٥) الدفاع ضدد الهجوم:

٤×٢ يقسم اللاعبون إلي مجموعات من ٦ لاعبين أربع لاعبي هجوم ضد اثنان لاعبي دفاع - يتبادل لاعبو الهجوم الكرة بينهم ويحاول الدفاع قطع الكرة لتعليم لاعبى الدفاع سرعة التغطية ومهاجمة اللاعب المستحوذ علي الكرة بقوة لمنعه من التمرير الدقيق - يمرر المهاجمون الكرة بينهم من لمسة واحدة أو أثنتين ثم يجرى بعد التمرير - يؤدى التمرين بسرعة الأداء فى المباريات.

تمرين ١١ :(شكل ١٥٦) ملعب ٤٠×٢٠م يقسم إلى ثلاث مناطق كما فى الرسم.



(شكل ١٥٦)

فريقان كل فـريق من ٤لاعبين وحارس مرمى (ج.م) يـقف لاعبان مهـاجمـان من كل فريق مع لاعـبين مـدافـعين من الفـريق الآخـر داخل منطقة ال١٥ متر ولا يخرجان منها - لاعـبان خط وسط - يـقوم حـارسى المرمى بركل الكرة (إرسال) إلي أحد زمـلائه - الذى يمرر بدورة الكرة إلى أحد لاعبى فريقه المهاجمين أو لاعبى خط الوسط فى محاولة إيجاد فرصة للتصـويب علي المرمى يقـوم الفريق الآخر بالـدفاع عن المرمى ومـحاولة الاسـتحواذ على الكرة ، وفى حالة استحواذه على الكرة يحاول المهاجمه ويصبح لاعبا خط الوسـط المحـاديان مساندين للفريق المستحوذ على الكرة - يلاحظ التمرير المباشر - الضغط من المدافع على المهاجم - سرعة الأداء كما فى المباريات.

الفترة الإعداد
مرحلة الإعداد الخاص

الأسبوع التاسع

اليوم : الأحد/ الأربعاء — **مجموع زمن التدريب اليومى :** ١٥٠

هدف الوحدة : دقة التصويب ـ تعلم تحرك لتبادل المراكز ـ تحرك الدفاع ضد الهجوم

نوعية التدريب	التمرين	زمن دقيقة	الهدف	ملاحظات
المقدمة	١ ـ تمرينات مرونة المفاصل.	٥		
	٢ ـ الجرى بالكرة مع تدريب الكرة بالرمى	١٠	تحمل سرعه أداء	يؤدى التمرين بين لاعبين من خطى المرمى ثم يبدل الأداء ـ سرعة الجرى ٢٥ ثانية لكل مرة
	٣ ـ تمارين إحساس	١٠	التعود على الكرة	
الجزء الأساسي **الإعداد البدني**	٤ ـ التدريب التبادلي بالكرة	١٠	سرعة / سيطرة على الكرة	كتاب مدرب كرة القدم
الإعداد المهاري الخططي :	حراسة المرمى.			
	٥ ـ التمرير من ثلاث لاعبين.	١٠	إتقان التمرير	يلاحظ المدرب صحة الأداء المهارى
	٦ ـ تمرين تبادل المراكز.	٢٠	تعلم التحرك الخططى	تكون سرعة التحرك بين خطى المرمى ٢٥ ثانية لكل مرة يحاول
	٧ ـ التمرير بين ثلاث لاعبين/ التصويب	٢٠	دقة التمرير ـ سرعة الأداء	المدرب أن يحفظ اللاعبون تحركهم وتدقيقه ثم مع التقدم يمكن إضافة لاعبى دفاع.
	٨ ـ التحرك بين لاعبى الهجوم ضدد الدفاع	٢٠	تحرك خططى ـ تعلم أسس اللعب الجماعى الهجومى والدفاعى ـ إتقان التمرير	يراعى المدرب حسن تنفيذ اللاعبين لأسس التحرك الجماعى هجومًا ودفاعًا ويصلح من تحرك اللاعبين
	٩ ـ التصويب على المرمى	٢٠	دقة التصويب	يراعى المدرب صحة ركل الكرة بباطن القدم ووجه القدم الأمامى
	١٠ ـ تقسيمه ٦×٦ على هدفين.	١٥	تعليم الانتشار في الملعب	تطبيق القواعد الخططية
الجزء الختامي	تمرينات برازيلية وتعليمات	١٠	تهدئة	

الإعداد الذهني :

١ - يشرح المدرب كيفية أداء التمرينات بدقة والهدف من كل تمرين .

٢ - يراجع المدرب مع اللاعبين أسس اللعب الهجومي والدفاعي .

٣ - يشرح المدرب تقسيم الملعب إلى ثلاثة أقسام عند الهجوم وواجب اللاعبين خططيا داخل كل منطقة .

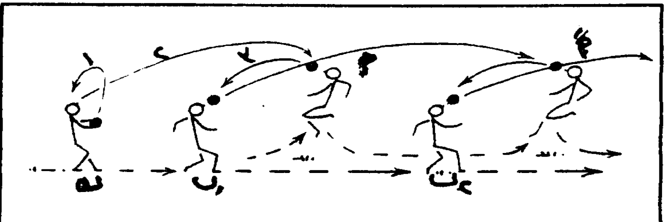
٤ - شرح خطة مباراة يوم الإثنين .

ملحوظة : يراجع المدرب أثناء التدريب دقة التمرير وصحة التصويب .

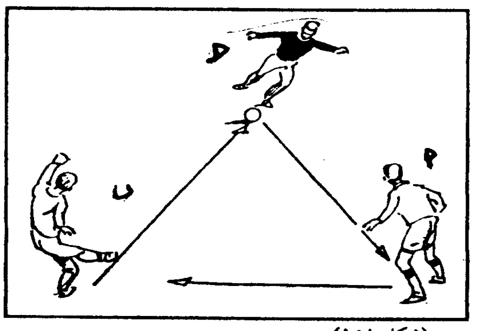
تمرين رقم ٢ : (شكل ١٥٧)

الجرى مع ضرب الكرة بالرأس :

يقف (ب) على خط المرمى ويقف (أ) أمامه على بعد حوالى ٥ ـ ٧م ـ يضرب (ب) الكرة برأسه عالية نحو (أ) ـ ويجرى أماما ـ يثب (أ) عاليا ويضرب الكرة برأسه عالية نحو (ب) ويجرى بظهره خلفا ـ يضرب (ب) الكرة برأسه نحو (أ) وهكذا.



(شكل ١٥٧)

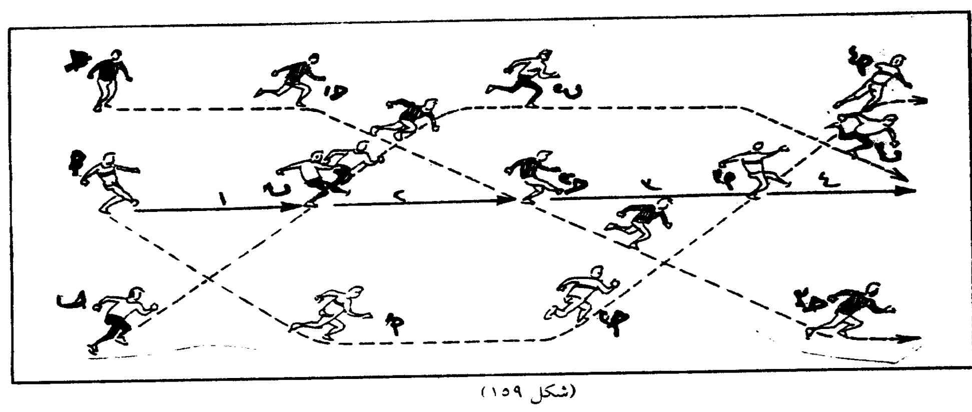


(شكل ١٥٨)

تمرين ٥: (شكل ١٥٨):مهارات أساسية: التمرير بين ثلاث لاعبين.

أ،ب،جـ ثلاث لاعبون يكونون مثلث طول ضلعه ١٠م ـ يقوم اللاعبون بتمرير الكرة مباشرة بينهم ـ يؤدى التمرين ١٠ مرات بالقدم اليمنى ثم ١٠ مرات بالقدم اليسرى وهكذا. ممكن أن يزداد لاعب ويكون مربعًا وتكون هناك كرتان مع (أ) ، (جـ) ويبدأ التمرين بالتمرير المباشر ـ هذا التمرين لمراجعة دقة التمرير التى يفتقدها كثير من اللاعبين. ومن هنا كان على المدرب التأكد من جدية أداء اللاعبين لدقة الأداء.

هذا التمرين تمهيد جيد للتمرينين رقمى ٦، ٧



(شكل ١٥٩)

تبادل المراكز: تمرين ٦: (شكل ١٥٩)

(أ)، (ب)، (جـ) ثلاثة لاعبون - يلعب (أ) الكرة أمامه ويجرى ليأخذ مكان (ب) أماما - يجرى (ب) إلى الكرة ويلعبها أمامًا فى نفس الاتجاه ويجرى ليأخذ مكان (جـ) أماما - يجرى(جـ) إلي الكرة ويركل أماما ويجرى ليأخذ مكان (أ) الذي يجرى فيلعب الكرة أماما ويأخذ مكان (ب) أماما وهكذا ينتهى التمرير بالتصويب على المرمى بوجه القدم الأمامى يلاحظ أن الكرة تسير للأمام واللاعبون هم الذين يبدلون أماكنهم، يلاحظ دقة التمرير والتصويب على المرمى.

(شكل ١٦٠)

تمرين ٧:(شكل ١٦٠) التمرير بين ثلاث لاعبين والتصويب:

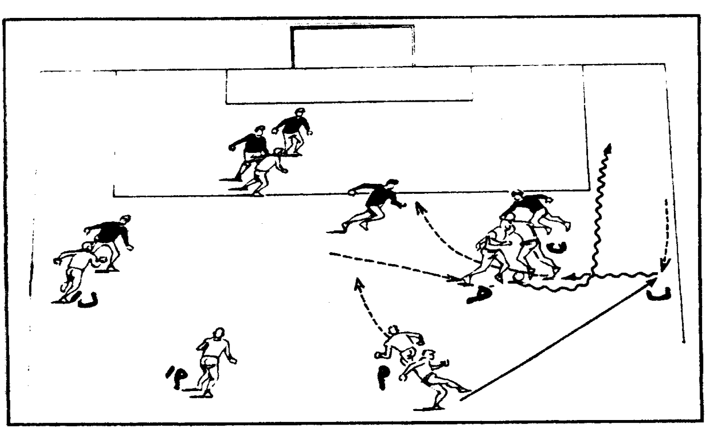
(أ) قاطرة من اللاعبين .(ب) لاعب يقف على بعد ٣ - ٤م من (أ) .(جـ) يقف على يسار (أ) وعلي بعد ١٠ - ١٥م - يمرر (ب) الكرة إلى (أ) الذى يعيد تمريرها إلى (ب) ويجرى فى اتجاه

المرمى يمرر (ب) الكرة إلى (جـ) الذى يمررها مباشـرة إلى (أ) الذى يجـرى بها ثم يصوبها على المرمى. يأخـذ (أ) مكان (جـ) ويأخذ (جـ) مكان (ب) الذى يجرى ليقف فى آخر قاطرة (أ) ويستمر التدريب بدون توقف ـ هذا التمرين هام ويحاول اللاعبون تطبيقة أثناء المباراة.

التمرين رقم ٨:(شكل ١٦١)

التمـرير بين لاعب الـوسط والجناح ورأس الحـربة ضدد الدفاع:

يمرر (أ) لاعب الوسط الكرة إلي الجناح (ب) الذى يسـتقبل الكرة ويجـرى بها للداخل ـ يجـرى (جـ) رأس الحربة إلي الخارج ويتبـادلان الكرة مع (ب) ثم يغير (جـ) اتجاه جريه للأمام نحـو خط مرمى الفريق المنافس ـ يجرى (ب) ليأخذ مكان شاعرا خارج منطقة جزاء الفريق المنافس ـ يقوم لاعـبى الدفاع بـالدفاع ـ يتـدرج التمريـن فى قوة للأداء ليـصـبح بنفس قوة الأداء فى الملعب ـ يـشارك (أ) فى الهجوم ـ يـحفظ اللاعبون الخطة وتنفـذ خلال المباراة التالية.



(شكل ١٦١)

تمرين رقم ١٠: (شكل ١٦٢)

التصويب علي المرمى:

ثلاث قطارات (أ)، (ب)، (جـ) يمرر (ب) الكرة أماما عند خط منطقة الجزاء يجرى (أ) بأقصى سرعة ويصوب الكرة نحو المرمى. يمرر (جـ) الكرة بنفس الطريقة. يجرى (جـ)، (ب) بعد تمرير الكرة إلي قاطرة (أ) بينما يجرى (أ) إلي قاطرة ب أو(جـ) - يؤدى التمرين بسرعة التحرك أثناء المباراة يصلح المدرب من أخطاء التصويب مثل عدم ثبات مفصل القدم، وعدم النظر إلي الكرة لحظة ركل الكرة ولكن النظر إلي المرمى (خطأ) مما يجعل الكرة تعلو فوق العارضة.

(شكل ١٦٢)

الفترة الإعدادية — الأسبوع التاسع

مرحلة ما قبل المباريات — اليوم : الإثنين — مجموع زمن التدريب اليومى . ٢١٠

هدف الوحدة : الإعداد للمباراة ـ الوصول للفورمة الرياضية

نوعية التدريب	التمرين	دقيقة	الهدف	ملاحظات
المقدمة	صباحًا			صباحًا مبكرًا
	١ ـ تمرينات مرونة المفاصل.	٥	إطالة عضلات	
	٢ ـ الجري بالكرة فى مثلثات	١٠	تحمل خاص تثبيت التحرك الخططى	تؤدى بسرعة ٢٥ ثانية لكل مرة بين خطى المرمى
	٣ ـ تمرينات إحساس	١٠	التعود على الكرة	
	٤ ـ تمرين بأكثر من كرة	١٠	سرعة أداء وسرعة استجابة	يلاحظ دقة الأداء المهارى
الجزء الرئيسى :				
إعداد بدني :	٥ ـ تمرينات بدنية	٢٠		تمرينات لجميع أجزاء الجسم
إعداد مهاري خططي :	٦ ـ التدريب على الركلات الركنية	٢٠	دقة أداء الركلة ـ	الركلة الركنية ـ يخصص لها لاعبان أو ثلاثة
	٧ ـ التمريرة الحائطية والتصويب	٢٠	مراجعة التمريرات الحائطية السابقة	التمريرة الحائطية ـ يقوم بها لاعبوا الهجوم
الإعداد الذهنى	يراجع المدرب مع اللاعبين خطة المباراة القادمة			
	بعد الظهر			بعد الظهر متأخرا (صيفا)
مقدمه (إحماء)	٨ ـ تمرينات مرونة مفاصل	٥	مطاطية العضلات	
	٩ ـ تمرينات جذع خفيفة	١٠	تهيئة عضلات الجسم	
	١٠ ـ الجرى الخفيف بالكرة	١٠	إحماء	
مباراة	١١ ـ مباراة ضد فريق فى مستوى الفريق	٩٠	تنفيذ خطط اللعب التى تدرب عليها اللاعبون	

يلاحظ أن التدريب صباحًا وبعد الظهر لكى يكون الحمل أقصى ليصل اللاعبين إلى الفورمة الرياضية الممتازة.

الفترة الإعدادية

مرحلة ما قبل المباريات

الأسبوع التاسع

اليوم : الخميس

مجموع زمن التدريب اليومي : ١٧٠

هدف الوحدة : الإعداد للمباراة ـ الوصول للفورمة الرياضية

نوعية التدريب	التمرين	دقيقة	الهدف	ملاحظات
	صباحًا			مبكرا
المقدمة	١ ـ تمرينات مرونة المفاصل.	٥	إطالة عضلات	
	٢ ـ الجري الفترى	٥	تحمل سرعة	جرى سرعة متوسطة ثم أقصى
	٣ ـ تمرينات الإحساس	٥		
الجزء الرئيسى :	تمرينات بدنية	١٠		
	٤ ـ الظهير الحر }	٢٠	اتقان التحرك الخططى	تؤدى التمرينات بحمل متوسط
	٥ ـ لاعب خط الوسط }			
	٦ ـ التمرير والتصويب	٢٠	دقة أداء	يلاحظ توقيت جرى اللاعبين
الإعداد الذهنى	عصرًا يراجع المدرب مع اللاعبين خطة اللعب التى ستطبق فى المباراة بعد الظهر يراجع المدرب مع كل لاعب واجباته دفاعًا وهجومًا			
المقدمة	٧ـ إحماء	١٥		
الجزء الرئيسى	٨ ـ مباراة مع فريق	٩٠	تطبيق خطط اللعب وطريقته	التصميم على تنفيذ خطط اللعب

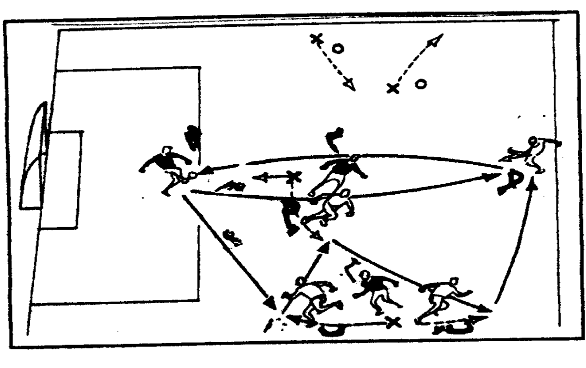
التدريب صباحًا وبعد الظهر ليصل اللاعبون إلى الفورمة الرياضية.

الاسبوع التاسع

الخميس

تمرين ٤ (شكل ١٦٣) الظهير الحر:

قطع الكرات العالية:



(شكل ١٦٣)

يمرر لاعب خط الوسط(جـ) الكـرة إلى الظهيـر الحـر (أ) الذى يقوم بأحد الحركتين الآتيتين.

(١) يمرر الكرة للجناح (ب) ويجرى ليأخـذ مكانًا للعب التمريرة الحائطية مع الجناح الذى يمر من المدافع (م) بعد استلامه للكرة ويجرى بها ويمررها للاعب الوسط (جـ) .

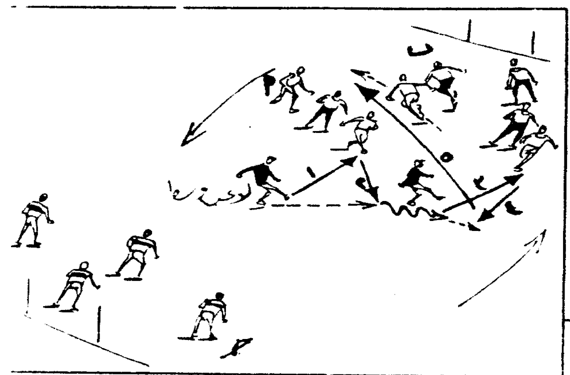
(٢) أو إذا لم يسـتطع ذلك يمرر الظهـير الحـر الكرة إلى لاعب خط الوسط مرة أخرى.

تمرين ٥ (شكل ١٦٤) لاعب خط الوسط:

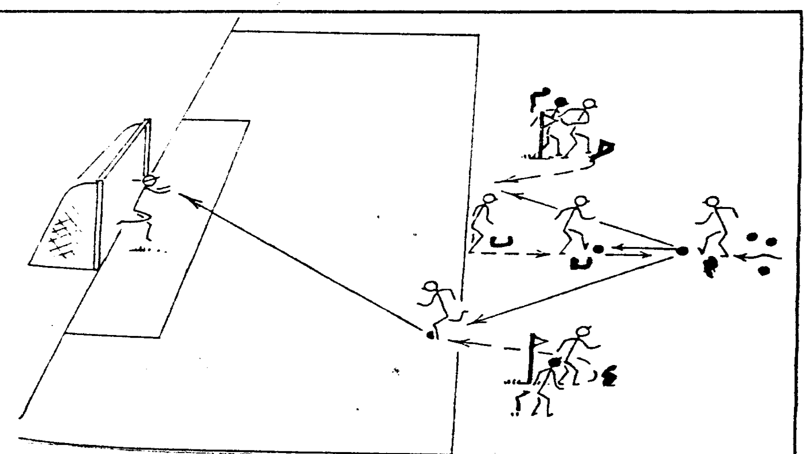
ثلاث فرق ضـد بعضهـا ـ ومـرميان ـ ولاعب خط وسط يلعب مع أي فـريق معه الكرة ـ فريق (أ) يهـاجم فريق (ب) فى محاولة لاحـراز هدف ـ وفريق (ب) يهاجم فريق (جـ) إذا اسـتحوذ على الكرة من فريق (أ) ـ فريـق (جـ) يهاجم فريق (أ) إذا استحـوذ على الكرة من فريق (ب) وهكذا يقوم لاعب الوسط بالتـمرير للاعب فى الفريق المهـاجم وعلى اللاعب الذى استلم التمريرة أن يعيدها إلى لاعب الوسط (تمريرات حائطية باستمرار حتى يحرز الفريق المهاجم هدفًا أو يفقد الكرة).

تمرين ١ (شكل ١٦٥) التمرير والتصويب.

يوضع قائمان خارج منطقة الجزاء على بعد ٣م منها - يقف (ب)على خط منطقة الجزاء فى منتصفه ويقف (أ) أمامه على بعد ١٥م يقف (جـ)،(د) عند العلمين ومعهما مدافعان(م) - يمرر (أ) الكرة إلى (ب) الذى يجرى أمامًا ليعيد تمرير الكرة إلي (أ) - يجري (د) فجأة من المدافع (م) ويمرر (أ) بسرعة الكرة إليه - يصوب (د) الكرة مباشرة على المرمى يؤدى نفس التمرين مع (جـ)- يهدف التمرين إلى الدقة وقوة التصويب أثناء الجرى.



(شكل ١٦٥)



(شكل ١٦٥)

الفترة الإعدادية
مرحلة ماقبل المباريات

الاسبوع العاشر

اليوم : السبت / الثلاثاء **مجموع زمن التدريب اليومى : ١٢٠**

هدف الوحدة : التدريب على الركلات الحرة

نوعية التدريب	التمرين	زمن دقيقة	الهدف	ملاحظات
المقدمة				
١ -	تمرينات مرونة مفاصل.	٥	مطاطية العضلات	
٢ -	الجرى بالكرة مع التمرير.	١٠	دقة أداء - تحمل خاص	٢٥ ثانية سرعة الجرى بين خطى المرمى
٣ -	تمرينات الإحساس	٥	التعود على الكرة	
٤ -	تمرين فني (المحاورة)	١٠	دقة أداء	
الجزء الرئيسي :				
الإعداد البدني ٥ -	لعبة صغيرة بالكرة	٢٠	لياقة خاصة	
الإعداد المهاري/الخططي:	تمرينات حراسة المرمي			
٦ -	تمرينات الركلات الحرة المباشرة	٢٥	أتقان الأداء الخططى	يتدرب لاعبون معينون علي الركله الحرة من أماكن مختلفة من الملعب - تنظيم الدفاع
٧ -	التمرير بباطن القدم بين ٣ لاعبين	١٥	اتقان تالتمرير	يؤدى التمرير بسرعة متوسطة
٨ -	تقسيمة ٤×٣ علي مرمى واحد	٢٠	الأنتشار في الملعب	يؤدى بنفس سرعة الأداء في المباريات
الجزء الختامي : ٩ -	تمرينات برازيلية - تعليمات	١٠	تهدئة	

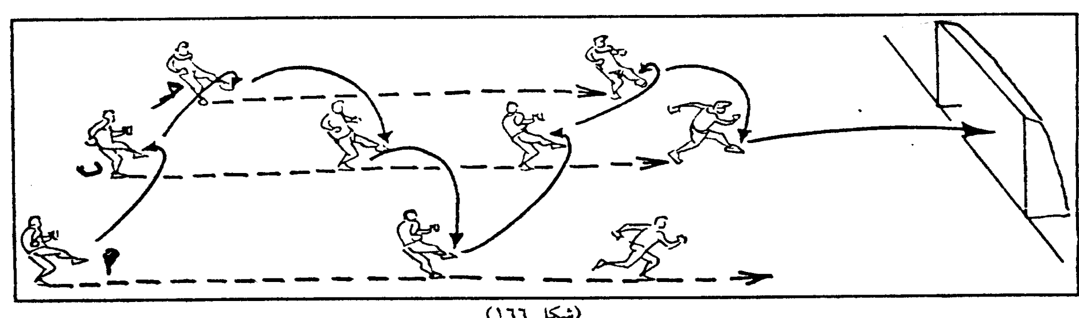
التدريب الصباحى: مراجعة خطط اللعب السابق التدريب عليها للتأكد من حفظ اللاعبون لها.

يشرح المدرب التمرينات وطريقة أدائها.

يراجع المدرب خطط الركلات الحرة مع العناية بدقة التمرير أو التصويب كذلك صحة وقوف حائط الصد وسرعة تنظيم اللاعبون له مع تحديد اللاعبين في حائط الصد يصحح المدرب للاعبين دقة أداء التصويب على المرمى.

تمرين رقم ٢: (شكل ١٦٦).

الجرى مع التمرير بوجه القدم الامامى



(شكل ١٦٦)

يوزع اللاعبون إلى مجموعات كل مجموعة من ثلاث لاعبين أ، ب، جـ. ـ يجرى اللاعبون بين خطى المرمى ـ يقوم (أ) بتمرير الكرة نصف عالية بوجه القدم الأمامى إلي (ب) الذى يقوم مباشرة بتمريرها قطرية بنفس الطريقة إلي (جـ) ـ يمرر (جـ) الكرة قطرية بنصف عالية إلى (ب) الذى يمررها بنفس الطريقة إلى (أ) وهكذا حتى يصوب أحدهما على المرمى بمجرد وصولة لمنطقة الجزاء.

تمرين رقم ٤ : (شكل ١٦٧) . يقسم الملعب إلى ثلاث ملاعب صغيرة ١٠×١٠ . يقسم اللاعبون إلى ثلاث مجموعات كل مجموعة داخل ملعب.

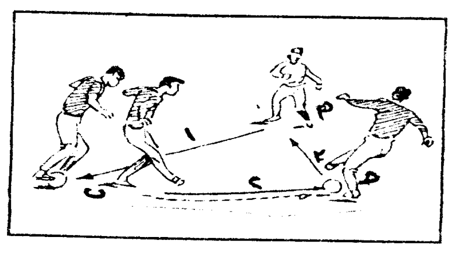


(شكل ١٦٧)

كل لاعب ومعه كرة قدم - يجرى اللاعبون بالكرة فى مختلف الجهات داخل الملعب بحيث يتفادى كل لاعب كرة وجسم اللاعب الآخر.

تمرين رقم ٧: (شكل ١٦٨)

تمرين فنى: التمرير بين ثلاث لاعبين.



(شكل ١٦٨)

(أ)،(ب)،(جـ)، يكونون مثلثا رأسه (أ) يمرر (أ) الكرة إلي (ب) الذي يمرر إلي (جـ) ويجرى ليأخذ مكانه - يمرر (جـ) الكرة إلى (أ) ويجرى ليأخذ مكان (ب) - يمرر (أ) الكرة إلي (جـ) الذى يمررها إلى (أ) يستمر التدريب (أ) يمرر الكرة جهة اليمين واللاعب الذى فى جهة اليمين يمرر إلي اللاعب إلي جهة اليسار ويقوم (ب)،(جـ) بتبادل مراكزهما باستمرار بعد التمرير.

الفترة الإعدادية

مرحلة ماقبل المباريات

الاسبوع العاشر

اليوم: الأحد / الأربعاء **مجموع زمن التدريب اليومى : ٩٠**

هدف الوحدة: التدريب على الركلات الحرة

نوعية التدريب	التمرين	زمن دقيقة	الهدف	ملاحظات
المقدمة				
	١ ـ تمرينات مرونة مفاصل.	٥	مطاطية العضلات	
	٢ ـ الجرى مع محاكاة القائد.	١٠	تحمل خارجي	٢٥ ثانية سرعة الجرى بين خطى المرمى
	٣ ـ تمرينات إحساس.	٥		
الجزء الرئيسي :				
إعداد بدنى	٤ ـ تمرينات بدنية لكل الجسم	١٥	تحمل قوة	إعداد بدنى عام
إعداد مهارى خططى	٥ ـ تمرين فنى إجبارى	١٠	الدقة المهارية	التمرير بوجه القدم الأمامى
	٦ ـ ركل الكرة والسيطرة عليها.	١٥	التحكم فى الكرة	التحرك مع السيطرة على الكرة
	٧ ـ التمريرة الحائطية	٢٠	مراجعة التحكم الخططى	
الجزء الختامي :	لعبة ترويجيه / تعليمات	١٠	تهدئة	يؤدى بنفس سرعة الأداء في المباراة

التدريب الصباحى : مراجعة خطط اللعب السابق التدريب عليها للتأكد من حفظ اللاعبين لها.

الإعداد الذهني:

شرح تمرين التمريرة الحائطية وطريقة دائها الصحيحه

يراجع المدرب مع اللاعبين نظريًا

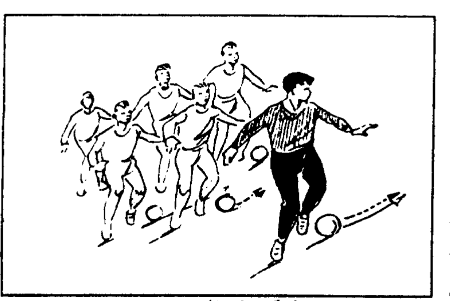
تقسيم الملعب إلي ثلاث مناطق عرضية عند الهجوم.

كيفية التغلب علي التكتل من الدفاع

تقسيم الملعب إلي ثلاث مناطق دفاعية أمام المرمى وطريقة اللعب داخل كل منطقة.

شرح خطة اللعب فى مباراة الإثنين والخميس.

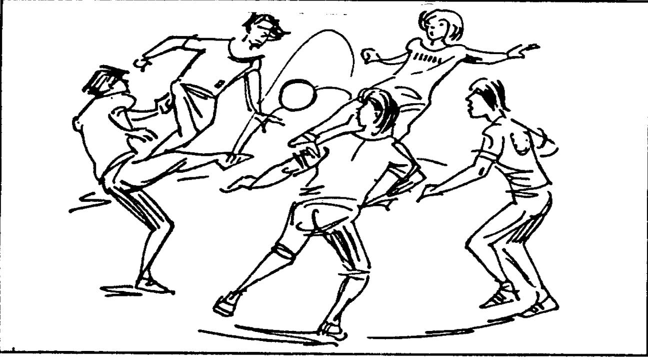
يوم الاحد / الاربعاء


(شكل ١٦٩)

تمرين رقم ٢: (شكل ١٦٩)

الجرى مع محاكاة القائد:

يعين لاعبًا قائدا ومعه كرة - كل لاعب ومعه كرة - يجرى القائد بالكرة في الملعب ويغير اتجاهاته ويقوم بعمل خداعات - يجرى باقى أفراد الفريق خلفه ويقومون بمحاكاة كل حركات القائد - يعلم التدريب دوام نظر اللاعب إلي الملعب مع السيطرة علي الكرة أثناء الجري وسرعة الاستجابة.


(شكل ١٧٠)

تمرين رقم ٥: (شكل ١٧٠).

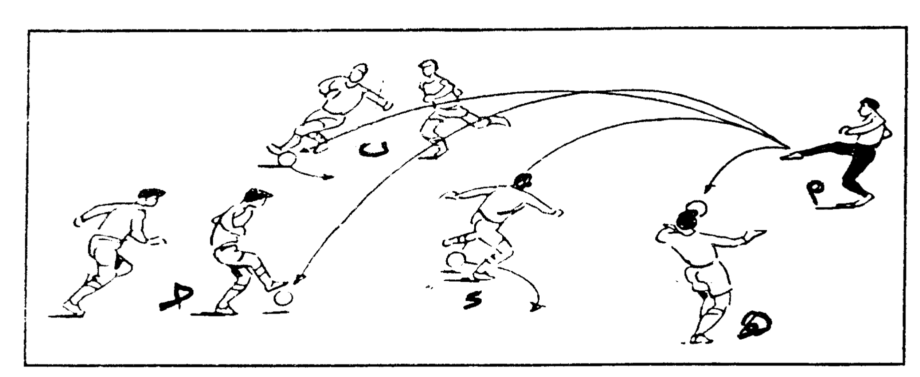
تمرين فني: ركل الكرة بوجه القدم الأمامي.

تكون مجموعات من ٥ لاعبين يقفون على هيئة دائرة يمرر اللاعبون الكرة بينهم بوجه القدم الأمامى بدون أن تقع علي الأرض.

تمرين ٦ : (شكل ١٧١).

ركل الكرة والسيطرة عليها:

مجموعة من ٥ لاعبين يركل (أ) الكرة عالية إلى اللاعبين (ب) ،(جـ)، (د)،(هـ) كل بدوره ـ يسيطر اللاعب على الكرة كل مرة بجزء من جسمه مختلف مع التحرك بالكرة ثم تمريرها إلى (أ).



(شكل ١٧١)

الفترة الإعدادية
مرحلة ماقبل المباريات

الاسبوع العاشر

اليوم: الإثنين / الخميس **مجموع زمن التدريب اليومى** : ١١٥

نوعية التدريب		التمرين	زمن دقيقة	الهدف	ملاحظات
المقدمة					
	١ -	تمرينات إطالة مرونة مفاصل.	٥	إطالة العضلات	
	٢ -	الجرى بالكرة مع التمرير بالزميل	١٠	التدفئة / تحمل خاص	٢٠ ثانية سرعة الجرى بين خطى المرمى
	٣ -	تمرينات إحساس	١٠	التعود علي الكرة	تؤدى التمرينات فرديا أو مع زميل
الجزء الرئيسي :	٤ -	مباراة كرة القدم مع فريق آخر	٩٠	دقة تنفيذ خطط اللعب	تقويم أداء الفريق

الجزء المعرفي: يشرح المدرب للاعبين خطة اللعب وواجب كل لاعب

نماذج أخرى لوحدات تدريب خلال فترة الإعداد

فترة الإعداد

مرحلة الإعداد العام

النموذج الأول :

الأسبوع الأول

مجموع زمن التدريب اليومى : ١٢٠

نوعية التدريب	التمرين	زمن دقيقة	الهدف	ملاحظات
المقدمة				
	تمرينات مرونة مفاصل.	٥		
	الجرى بالكرة مع عمل خداعات.	١٠	تحمل عام	بنمى هذا التمرين أيضًا تحمل السرعة
	تمرينات إحساس.	٥	التعود على الكرة	
	تمرين بأكثر من كرة.	٥	دقة تمرير	
الجزء الرئيسي :				
الإعداد البدنى	**داخل الصالة**			
	تمرينات بالكرة الطبية.	١٥	تنمية القوة ـ تحسين بسرعة	تقوية عضلات الرجلين والكتفين والجذع
	التدريب التبادلي	١٥	تطوير تحمل السرعة/ تحسين السرعة	كتاب الإعداد البدنى للاعبى كرة القدم
	ملعب كرة القدم			
	تتابع الوثب فوق الحواجز	١٠	تنمية القدرة	كتاب مدرب كرة القدم
الإعداد المهاري	ركل الكرة عالية بوجه القدم الداخلي	١٥	دقة الأداء	
	تمارين الخداع	٢٥	التدريب على التحرك الخداعى	
	تمارين حارس المرمى		اجادة المهارات	
	تقسيمه ٤×٤ على مرمين	٢٠	تعلم التحرك الخططى	إتقان القواعد الخططية
الجزء الختامي :	تمرينات استرخاء/ تعليمات	١٠	تهدئة الجسم	

فى التمرينات المهارية والخططية تراجع نماذج التمرينات.

الاسبوع الثانى

فترة الإعداد
مرحلة الإعداد العام

النموذج الثانى

مجموع زمن التدريب اليومى : ١٢٠

نوعية التدريب	التمرين	زمن دقيقة	الهدف	ملاحظات
المقدمة	تمرينات مرونة مفاصل تدريب محطات بالصالة حبال ـ كورطبيه ـ أثقال ـ مهر ـ عقلة	٥ ٢٥	تحمل ـ تحمل قوة رشاقة ـ قوة	كتاب الإعداد البدنى فى كرة القدم
الجزء الرئيسي : الإعداد البدنى	العدو بين خط المرمى وخط نقطة الجزاء تدريب جرى فترى متوسط السرعة	١٥ ١٠	سرعة سرعة بدء تحمل	كتاب الإعداد البدنى صفحة ١٩٣ كتاب الإعداد البدنى للاعبى كرة القدم
الإعداد المهاري الخططى	تمريرة الكرة وإيقافها بباطن القدم التمرير بباطن القدم ـ السيطرة على الكرة أثناء الحركة بباطن القدم / التصويب حراسة المرمى تقسيمه ٤×٤ على ٤ مرمى	٢٠ ٤٠ ١٥	دقة الأداء المهارى سرعة الأداء تعليم التحرك الخطى	كتاب الأسس العلمية فى تدريب كرة القدم تمرينات النماذج نماذج التمرينات
الجزء الختامي :	لعبة بدون كرة	١٠	ترويح تهدئة	

فى التمرينات المهارية والخططية تراجع نماذج التمرينات.

فترة الإعداد — **النموذج الثالث** — **الأسبوع الثانى**

مرحلة الإعداد العام — **مجموع زمن التدريب اليومى : ١٢٠**

نوعية التدريب	التمرين	زمن دقيقة	الهدف	ملاحظات
المقدمة	تمرينات مرونة مفاصل.	٥		
	الجرى تمرير / تصويب	١٠	تحمل سرعة	تمرينات صفحة ٢٢٥ ـ ٢٢٨
	تمرينات إحساس.	٥		
	تتابع عدو	١٠	سرعة	
الجزء الرئيسي : الإعداد البدنى	تمرين تمرير وجرى بالكرة	١٠	تحمل سرعة	راحة إيجابية نصف دقيقة بعد كل ٣ دقائق أداء
	إعداد بدنى مهارى حارس المرمى			تمرينات صفحة ٢٦٩ وتمرينات داخل الصالة
الإعداد المهاري الخططى	كتم الكرة	١٥	السيطرة على الكرة	نستخدم كل أجزاء القدم
	التمرير بوجه القدم الأمامى	٢٠	دقة الأداء	
	التمريرة الحائطية بين ثلاثة	٢٠	تعلم التحرك الخططى	كتاب التطبيقين العملى فى تدريب كرة القدم
	حراسة المرمى	١٥	تعلم قواعد خطط اللعب	
	مباراة ٣×٣ على مرمى واحد			
الجزء الختامي :	لعبة صغيرة / تعليمات	١٠		

فى التمرينات المهارية والخططية تراجع نماذج التمرينات.

الأسبوع الأول

فترة الإعداد

مرحلة الإعداد العام

النموذج الرابع

مجموع زمن التدريب اليومي : ١٥٠

نوعية التدريب	التمرين	زمن دقيقة	الهدف	ملاحظات
المقدمة	تمرينات مرونة مفاصل.	٣	تحمل عام	
	الجرى مع تغيير سرعة الجرى	١٠	النقود على الكرة	
	تمرينانت إحساس	٢	رشاقة	كتاب الإعداد البدنى للاعبى كرة القدم
	لعبة صغيرة بدون كرة	١٠	سرعة استجابة	كتاب الإعداد البدنى صفحة ١٥٢
	تمرين فنى إجبارى	٥		
الجزء الرئيسي : الإعداد البدني				
	تتابع عدو	١٠	سرعة	كتاب الإعداد البدنى صفحة ١٧٣
	تتابع حمل الكرة الطبية	١٥	تحمل سرعة	كتاب الإعداد البدنى تمرينات صفحة ١٣٢
	تمرينات بالكرة الطبية	١٠	تحمل قوة	كتاب الإعداد البدنى صفحة ١٢٨، ١٢٩
	تمرينات بالكرة الطبية	١٠	قوة	
	الوثب العالى فوق العارضة	١٥	قدرة	
الإعداد المهاري الخططي				
	ركل الكرة بوجه القدم الأمامى	١٥	دقة أداء	كتاب الأسس العلمية فى تدريب كرة القدم
	إيقاف بباطن القدم	١٥	السيطرة على الكرة	
	تدريب حارس المرمى			
	تمارين التمريرة الحائطية مع التصويب على المرمى	١٥	صحة ركل الكرة عند التصويب	
	تقسيمه ٤×٤ على مرميين	١٥	دقة التحرك الخططى	حفظ أداء القواعد الخططية
الجزء الختامي :	تمرينات برازيلية / تعليمات	١٠	تهدئة الجسم	

فى التمرينات المهارية والخططية تراجع نماذج التمرينات.

فترة الإعداد

الأسبوع الثاني

مرحلة الإعداد العام — النموذج الخامس — مجموع زمن التدريب اليومي : ١٥٠

نوعية التدريب	التمرين	زمن دقيقة	الهدف	ملاحظات
المقدمة	تمرينات مرونة مفاصل	٥		
	الجرى مع ضرب الكرة الرأس	١٠	تحمل أداء	لاعبان يجريان مع ضرب الكرة بالرأس بينهما
	تمرينات إحساس	٥		
	الجـــرى مع ركل الكرة المرتدة من الأرض	١٠	تحمل أداء	لاعبان يجريان مع تمرير الكرة المرتدة من الأرض بينهما
	تمرين فنى ـ ركل الكرة بوجه القدم الأمامى	٥		لاعبان يمرران الكرة نصف العالية بينهما
الجزء الرئيسى : الإعداد البدنى	تمرينات شبكة (محطات)			
	١ ـ العدو لمسافة ١٨م	٥	سرعة	يقسم اللاعبون إلى ٥ مجموعات
	٢ ـ الوثب فوف الحواجز	٥	قدره	العدو لمسافة ١٨ متر ثم العودة مشيًا
	٣ ـ تمرين ذراعين بالكرة الطبية	٥	تحمل قوة	يثب اللاعبون فوق ٥ حواجز
	٤ ـ تمرين جرى زجزاج بين الحواجز	٥	رشاقة	
	٥ ـ تمرين رجلين بالأثقال	٥	قوة / قدرة	الجرى الجرى بين ٥ حواجز زجزاج
	تمرينات بدنية لحارس المرمى			
الإعداد المهاري	التمويه بالجسم والرجلين	١٥	إجادة توقيت الخداع	لاعبان يقوم أحدهما بالخداع
	إمتصاص الكرة العالية ثم ركلها	٢٠	السيطرة على الكرة	
	التصويب على المرمى	٢٠	دقة الأداء ـ دقة التصويب	يستخدم وجه القدم الأمامى
	تمرينات مهارية لحارس المرمى			
	تمريره حائطية بين ثلاثة	١٥	تعلم وحفظ	
	تقسيمه ٣×٣ على مرميين	١٥	خطة بين ثلاثة	نصف دوامة
الجزء الختامى :	لعبة صغيرة	١٠	تهدئة	

فى التمرينات المهارية والخططية تراجع نماذج التمرينات.

فترة الإعداد
مرحلة الإعداد الخاص

النموذج السادس

الاسبوع السابع (و الثامن)
مجموع زمن التدريب اليومى : ١٥٠

نوعية التدريب	التمرين	زمن دقيقة	الهدف	ملاحظات
التدريب صباحاً المقدمة	تمرينات مرونة مفاصل. الجرى بالكرة فى مثلثات تمرينات الإحساس تمرين بأكثر من كرة	٥ ١٠ ٥ ٥	تحمل خاص	تحرك بالجرى بالكرة بين ثلاث لاعبين
الجزء الرئيسي : الإعداد المهاري الخططى	التمرير ٢×١ + حارس المرمى تمرينات راحة إيجابية	٢٠ ٥	سرعة التمرير والتحرك	مباراة فى ملعب صغير
بعد الظهر فى ملعب كبير	مباراة مع فريق آخر	٩٠		

فترة الإعداد
مرحلة الإعداد الخاص

النموذج الثامن

الأسبوع الثالث
مجموع زمن التدريب اليومي : ١٥٠

نوعية التدريب	التمرين	زمن دقيقة	الهدف	ملاحظات
المقدمة	تمرينات مرونة مفاصل	٥	إطالة العضلات	
	الجرى مع تمرير الكرة بين رجلي الزميل	١٠	تحمل سرعة	
	تمرين إحساس.	٥		
	تمرين فنى/ المحاورة داحل دائرة	١٠	تحمل أداء	يؤدى التمرين داخل دائرة منتصف الملعب
	الدحرجة الخلفية/ تصويب	١٠	رشاقة	
الجزء الرئيسي: الإعداد البدني	التدريب التبادلي	١٥	تحمل سرعة	
	تتابع الجرى االمتعرج بالكرة	١٠	رشاقة / سرعة	
الإعداد المهاري الخططي	تمرينات: حراسة المرمى			
	تمرير عرضى وقطرى/ تغيير المراكز	٢٠	دقة التمرير	
	التصويب على المرمى بوجه القدم الأمامى	٢٠	دقة الركل	
	تمريرات حائطية وتحركات	٢٥	حفظ التحرك الخطى	كتاب التطبيق العملى فى تدريب كرة القدم
	مباراه ٤×٤+ ٣ أهداف	١٥	تعلم الإنتشار	الدقة فى تنفيذ القواعد الخططية
الجزء الختامي:	تمرينات تهدئة، وتعليمات	١٠	تهدئة	يعطى المدرب تعليماته عن وحدة التدريب القادمة

فى التمرينات المهارية والخططية تراجع نماذج التمرينات.

فترة الإعداد
مرحلة الإعداد الخاص

النموذج التاسع

الاسبوع الخامس
مجموع زمن التدريب اليومى : ١٥٠

نوعية التدريب	التمرين	زمن دقيقة	الهدف	ملاحظات
المقدمة	تمرينات مرونة مفاصل.	٥	مطاطية عضلات	
	الجرى بالكرة مع تبادل المراكز مع الزميل	١٠	تحمل	يجرى اللاعبون بالكرة بين خطى المرمى مع صفارة المدرب يترك اللاعب الكرة ويتبادل مراكزة مع زميلة
	تمرينات إحساس.	٥	لياقة عامة	
	لعبة صغيرة بدون كرة	١٠		
الجزء الرئيسي : إعداد بدنى إعداد مهارى خططى	الجرى مع تدرج السرعة	١٠	تحمل سرعة	يجرى اللاعبون بين خطى المرمى ومع سماع صفارة المدرب تزداد سرعة جرى اللاعب حتى يوقفهم المدرب
	مهارات وخطط حارس المرمى تحركات الظهير الحر تحركات لاعب خط الوسط	٢٠	رفع مستوى الأداء المهارى	
	خطط الركلة الحرة هجومًا ودفاعًا	٢٠	حفظ ودقة الأداء المهارى	كتاب التطبيق العملى فى تدريب كرة القدم
	خطط رميه التماس دفاعًا وهجومًا	٢٠	والخططى	
	التمرير والتصويب	٢٠	دقة أداء مهارى	شكل ٢١١، ٢١٢
	تقسيمة ٤×٤ علي المرمى	١٥	تنفيذ خطط اللعب	ينفذ اللاعبون خطط التمريرة الحائطية / قواعد الحفظ
الجزء الختامي :	تمرينات برازلية - تعليمات	١٠	تهدئة	

فى التمرينات المهارية والخططية تراجع نماذج التمرينات.

فترة الإعداد — **الاسبوع الثاث**

مرحلة الإعداد الخاص — **النموذج العاشر** — **مجموع زمن التدريب اليومى : ١٨٠**

نوعية التدريب	التمرين	زمن دقيقة	الهدف	ملاحظات
المقدمة				
	تمرينات مرونة مفاصل.	٥	إطالة للعضلات	
	الجرى مع تغير الاتجاه مع إشارة المدرب	١٠	تحمل عام	يجرى اللاعبون بين خطى المرمى ويغيرون إتجاههم مع إشارة المدرب بيده
	تمرينات إحساس	٥		
	لعبة صغيرة بدون كرة	١٠	سرعة استجابة	كتاب الإعداد البدنى صفحة ١٥٢
الجزء الرئيسي : الإعداد البدنى				
	تمرين فترى للسرعة	١٠	تحسين السرعة	كتاب الإعداد البدنى للاعبى كرة القدم
	تدريب تبادلى	٢٠	تحمل سرعة	
	داخل الصالة على الأجهزة			كتاب الإعداد البدنى للاعبى كرة القدم
	تمرينات قوة	١٥	زيادة القوة	تمرينات بالأثقال
	تمرينات تحمل قدرة	١٥	تطوير التحمل الخاص	تمرينات بالكور الطبية لجميع أجزاء القدم
	تمرينات على الأجهزة	١٥	تحسين الرشاقة	
الإعداد المهاري الخططى				
	تمرينات الجرى بالكرة	١٥	دقة المحاورة	تقسم اللاعبون إلى أزواج يقوم أحد اللاعبين بالمحاورة
	المهاجمة من الأمام	١٥	دقة المهاجمة	والآخر بالمهاجمة مع وجود حارس المرمى
	الجرى بالكرة مع المهاجمة		محافظة المهاجم على الكرة	
			توقيت المهاجمة الصحيح	
	التصويب علي المرمى	١٥	دقة التصويب	
	تمرينات حراسة المرمى		مراجعة مهارات حراسة المرمى	أشكال ٢٣٣ ـ ٢٥٢
	تقسيمه ٤×٤ على مرميين	١٥	تحسن التفكير الخططى	يراعى المدرب ضرورة تطبيق القواعد الخططية
الجزء الختامي :	تمرينات تهدئة	١٠	العودة للحالة الطبيعية	

فى التمرينات المهارية والخططية تراجع نماذج التمرينات.

فترة الإعداد
مرحلة الإعداد الخاص

الأسبوع الثالث
النموذج الحادى عشر — مجموع زمن التدريب اليومى : ١٥٠
هدف الوحدة: دقة ضرب الكرة بالراس

نوعية التدريب	التمرين	زمن دقيقة	الهدف	ملاحظات
المقدمة	تمرينات مرونة المفاصل	٥		
	الجرى مع تغير سرعة الجرى	١٠	تحمل سرعة	
	تمرين إحساس	٥	التعود على الكرة	يجرى اللاعبون بين خطى المرمى وعند سماع صفارة المدرب يثبون عاليًا أقصى ما يمكن
	الجرى مع الوثب عاليًا	١٠	تطوير القدرة	
	تمرين فنى إجبارى	٥	رشاقة تطوير المهارة	
الجزء الرئيسى : الإعداد البدنى	تتابع وثب فوق الحواجز	٢٠	قدرة	مسابقة بين المجموعات
	الجرى لمسافة ٣٠ متر	١٥	سرعة	
	تدريب تبادلى	١٥	تحمل سرعة	
	تمارين بالكرة الطبية	١٥	تحمل قوة	يشارك حراس المرمى مع اللاعبين فى تمرينات القدرة وتحمل السرعة والكرة الطبية
	تمارين بدنية لحارس المرمى			
الإعداد المهارى الخططى	حراسة المرمى			
	تمرين ضرب الكرة بالرأس	١٥	دقة الأداء	
	ضــرب الكـرة بالرأس ثم كـتـم الكرة بأسفل القدم	٢٠	السيطرة على الكرة	
	الجرى بالكرة مع أداء خداعات	١٥	السيطرة على الكرة خلال الجرى	يجرى اللاعبون بين خطى المرمى
	التمريرة الحائطية	١٥	تحرك خططى	
	تقسيمة ٤×٤ على مرمى واحد	١٥	سرعة التحرك الخططى	تطبيق القواعد الخططية
الجزء الختامى :	تمرينات برازيلية / تعليمات	١٠	تهدئة الجسم	

فى التمرينات المهارية والخططية تراجع نماذج التمرينات.

فترة الإعداد
مرحلة الإعداد الخاص

النموذج الثانى عشر

الاسبوع الخامس
مجموع زمن التدريب اليومى : ١٨٠

نوعية التدريب	التمرين	زمن دقيقة	الهدف	ملاحظات
المقدمة	تمرينات مرونة المفاصل الجرى مع ركل الكرة عاليًا وضربها بالرأس تمرينات إحساس الجرى مع التمرير بين لاعبين	٥ ١٠ ٥ ١٠	تحمل عام دقة مهارية	
الجزء الرئيسي : الإعداد البدنى	تتابع الجرى مع حمل الزميل من فخده تتابع الجرى مع الوثب فوق الزميل	١٠ ١٠	تحمل قوة	الإعداد البدنى صفحة ١٧٥ الإعداد البدنى صفحة ١٧٩
الإعداد المهاري الخططى	المحاورة ثم التمرير للزميل التمرير بين ثلاث لاعبين من الجرى الجرى بالكرة ثم التصويب تمرينات حراسة المرمى	٢٥ ٢٥ ٢٥	تحمل سرعة دقة تمرير بباطن القدم دقة تمرير - دقة ركل الكرة دقة التصويب - تحكم في الكرة أثناء الجرى	كتاب الأسس العلمية كتاب التطبيق العملى فى تدريب كرة القدم كتاب مدرب كرة القدم
	التمرير - المحاورة - تبادل المراكز تقسيمه ٤×٤	٢٥ ٢٠	حفظ التحرك الخططى الانتشار فى الملعب	الأسس العلمية مراجاة قواعد الخطط
الجزء الختامي :	لعبة صغيرة بدون كرة	١٠	استرخاء	

فى التمرينات المهارية والخططية تراجع نماذج التمرينات.

ملاحظات على برنامج التدريب خلال فترة المباريات

١ ـ يكون اليوم التالى مباشرة للمباراة يوم راحة للاعبين الذين اشتركوا فى المباراة، ويعطى اللاعبون الذين لم يشتركوا فى المباراة تمرينات تعويضية.

٢ ـ يفضل دائما أن يكون هناك تمرين منخفض الشدة فى اليوم قبل المباراة حتى يصل اللاعبون عند بداية المباراة لمرحلة التعويض الزائد فيأدون أحسن أداء.

٣ ـ ليس المهم فى وحدات التدريب خلال فترة المسابقات بزمن وحدة التدريب ولكن المهم أن يكون الحمل مرتفع الشدة خلال أداء التمرينات.

٤ ـ مهمة المدرب الأولى خلال المسابقات هى المحافظة على الفورمة الرياضية للاعبين خلال كل دور من أدوار الدورى.

٥ ـ من المهم أن يعطى المدرب للتدريب الفردى مساحة كافية لإصلاح خطأ الأداء الفنى لكل لاعب على حدة أو لمجموعة صغيرة من اللاعبين (انظر تمرينات التدريب الفردى).

٦ ـ خلال أسبوع التمرين هناك يومان يكون فيهما الحمل أقصى ومثال ذلك إذا كانت المباراة يوم الجمعة تكون دورة الحمل كالتالى :

درجة الحمل	الجمعة	السبت	الأحد	الإثنين	الثلاثاء	الأربعاء	الخميس	الجمعة
أقصى	مباراة							مباراة
عال								
متوسط								
راحة								

٧ - في أول يوم تدريب بعد المباراة يترك كل لاعب بحريته في نقد أداء الفريق على أن يكون نقد اللاعب موضوعيا ولا يسمح لأي لاعب بالهزل في هذه النقطة - ثم يقوم المدرب بنقد أداء الفريق واللاعبين كأفراد مظهرا النواحي الإيجابية في أداء الفريق لكل لاعب والنواحي السلبية أيضا لهم ثم يقوم المدرب بشرح أسلوب إصلاح النواحي السلبية للفريق ولكل فرد.

٨ - بعد نقد أداء الفريق يقوم المدرب بشرح خطة المباراة القادمة ودور كل لاعب وفقا لإمكانات الفريق المنافس، ويكون أغلب التدريب الخططي هو على كيفية أداء خطط المباراة القادمة.

٩ - يعطى المدرب يوم الأربعاء مباراة داخلية لمدة من ٣٥ - ٤٥ دقيقة لتنفيذ خطة اللعب للمباراة القادمة والتأكد من إصلاح عيوب المباراة السابقة.

١٠ - وفقا للحالة الفنية (بدنية - مهارية - خططية) للاعبين يعطى اللاعبون تدريبا في الفترة الصباحية وهذا متروك للمدرب ليحدد مقداره وزمنه ومقدار الحمل، بمعنى إذا كان مستوى أداء الفريق ضعيفا تزداد فترة التدريب الصباحية ويعطي فيها:

١ - تمرينات مهارية فردية لإصلاح عيوب الأداء المهاري لكل لاعب.

٢ - تمرينات خططية لمراجعة وحفظ أداء خطط التمريرة الحائطية والدوامة.

٣ - تمرينات المواقف الثابتة.

ويلاحظ المدرب أن تؤدي التمرينات الخططية بنفس قوة وسرعة المباريات مع وجود لاعب مدافع إيجابي ضاغط على اللاعب المهاجم

برنامج الاسبوع التدريبي خلال فترة المباريات

فترة المباريات — **اليوم : الأحد** — **مجموع زمن التدريب اليومي : ١٥٠**

نوعية التدريب	التمرين	زمن دقيقة	الهدف	ملاحظات
المقدمة	تمرينات مرونة المفاصل	٥		
	الجرى بالكرة وتغيير الاتجاه	١٠	السيطرة على الكرة أثناء النظر للملعب	يغير اللاعبون اتجاه جريهم مع إشارة المدرب
	تمرينات الإحساس	١٠		
	الجرى بالكرة مع عمل خداعات بالجسم	١٠	التدريب على الخداع / تحمل خاص	
الجزء الأساسى :				
الإعداد البدنى	تمرينات بأكثر من كرة	١٠	سرعة أداء/ سرعة استجابة/ تحمل أداء	
الإعداد المهارى/خططى :				
	تمرينات حراسة المرمى			
	تمرينات فنية فردية	٢٠	إتقان الأداء المهارى	
	تمرينات التمريرة الحائطية مع التصويب	٢٥	حفظ التحرك الخططى	تراجع خطط التمريرات الحائطية السابقة
	تمرينات خططية للهجوم		إتقان التحركات الخططية الهجومية	تعطى تمرينات خططية هجومية ودفاعية المرتبطة
	تمرينات خططية للدفاع	٣٠	والدفاعية الخاصة بالمباراة	بالمباراة القادمة ـ تؤدى كل خطة بمفردها
	تقسيمة ٦ × ٦ على مرميين	٢٠	تطبيق خطط اللعب الهجومية والدفاعية	يقسم الفريق إلى أربع مجموعات
الجزء الختامى :	تمرينات تهدئة / تعليمات	١٠	تهدئة	

الإعداد الذهني :

تحليل المباراة السابقة : يقوم اللاعبون أولا بتحليل أدائهم الشخصى الإيجابى منه ثم السلبى ثم يقوم المدرب بشرح النقاط الإيجابية فى أداء الفريق ثم النقاط السلبية فى أداء الفريق واللاعبين - يشرح المدرب بعناية وإسهاب كيفية التغلب على سلبيات الأداء.

يشرح المدرب خطة المباراة القادمة بناء على تحليل المباراة السابقة وفيها يقوم المدرب بشرح خطط الهجوم فى المباراة القادمة ويقوم اللاعبون بتنفيذها فى التدريب بالملعب - يشرح المدرب إمكانيات لاعبيّ الفريق المنافس وإعطاء تعليمات وواجبات لكل لاعب في كل مركز لمقابلة أداء كل لاعب للاعب المنافس الذي سيواجهه.

التدريب التكميلي الصباحي

نوعية التدريب	التمرين	زمن دقيقة	الهدف	ملاحظات
الإعداد البدني الإعداد المهاري الإعداد الخططي مهاري خططي	تمرينات إعداد بدنى عام تمرينات مهارية مركبة تمرينات على المواقف الثابتة تمرين تصويب حراسة مرمى	١٥ ٣٠ ٣٠ ١٥	محافظة على الحالة البدنية إصلاح أخطاء الأداء المهارى إتقان التحرك الهجومى والدفاعى دقة ركل الكرة للتصويب على زوايا المرمى	تمرينات مرونة رشاقة تحمل قوة تدريب فردى أو مجموعات كتاب التطبيق العملى فى تدريب كرة القدم

فترة المباريات

الاسبوع

اليوم : الاثنين **مجموع زمن التدريب اليومى :** ١٢٠

نوعية التدريب	التمرين	زمن دقيقة	الهدف	ملاحظات
المقدمة	تمرينات مرونة المفاصل	٥	إطالة العضلات	تهيئة العضلات للعمل العضلى الشاق
	الجرى بالكرة مع التمرير بين ٣ لاعبين	١٠	حفظ التحركات فى الملعب / تحمل	تمرينات المثلثات
	تمرينات إحساس	١٠		
الجزء الرئيسى :				
الإعداد البدنى المهارى	سباق تتابعات زجزاج	١٠	رشاقة سرعة	
الإعداد المهارى/خططى :	تمرينات حراسة مرمى			
	تمرينات فنية فردية	١٥	إتقان الأداء المهارى	
	تمرينات مراكز	٢٠	حفظ التحركات للخطوط	تعطى تمرينات المراكز للخطوط المختلفة
	خطط التغلب على الدفاع المتكتل	٢٠	استيعاب التحرك الخططى	يتدرب الفريق على إحدى الخطط كل أسبوع
	الهجوم × الدفاع	٢٠	حفظ التحركات للخطوط للمباراة القادمة	محاولة الهجوم أداء خطط اللعب تحت ضغط الدفاع
الجزء الختامى :	لعبة صغيرة / تعليمات	١٠		

الإعداد الذهني :

يراجع المدرب إحدى خطط التغلب على الدفـاع التكتل التى تدرب عليها اللاعبون خلال فتـرة الإعداد ويطبق الخطة عمليا فى الملعب (الاتساع في الهجوم ـ التمريرات الحائطية ـ الدوامة ـ التصويب من خارج منطقة الجزاء ـ تبادل الكرة)

يراجع المدرب الخطط الهجـومية والدفاعيـة فى المباراة القادمة. يسـأل المدرب كل لاعب عن واجباته في المبـاراة القادمة ـ مواصفات اللاعب المنافس الذي سيلعب اللاعب أمامه.

التدريب التكميلى الصباحى

نوعية التدريب	التمرين	زمن دقيقة	الهدف	ملاحظات
الإعداد البدنى	تمرينات إعداد بدنى	٢٠	المحافظة على الحالة البدنية	تمرينات سرعة ـ تمرينات تقوية للجذع والرجلين
الإعداد المهارى	تدريب فردى/ تصويب	٢٠	دقة ركل الكرة عند التصويب	
مهارى خططى	تحركات هجومية	٢٠	حفظ خطط هجوم المباراة القادمة	يقسم اللاعبون إلى مجموعات
تمرينات خططية	مراجعة تمرينات التمريرة الحائطية	٢٠	دقة التحرك الخططى	يحاول المدرب أن يجعل اللاعبين يحفظون وينفذون التحرك
	حراسة المرمى			الخططى للتطبيق داخل الملعب

فترة المباريات

الاسبوع

اليوم : الثلاثاء مجموع زمن التدريب اليومى : ١٠٠ دقيقة

نوعية التدريب	التمرين	زمن دقيقة	الهدف	ملاحظات
المقدمة				
	تمرينات مرونة المفاصل	٥	إطالة العضلات	أعداد المفاصل والعضلات للعمل العضلى
	الجرى بين لاعبين مع تغيير المراكز	١٠	تحمل خاص / حفظ التحركات	
	تمرين بأكثر من كرة	١٠	اختبار دقة المهارة	
الجزء الرئيسى :				
الإعداد البدنى	تمرين لتحسين سرعة الانطلاق	١٠	تحسين السرعة	التمرين بدون كرة ثم بكرة
الإعداد المهارى/خططى :	حراسة المرمى			
	تمرينات مهارية فردية	١٥	إتقان الأداء المهارى	
	خطة ضد المدافعين	٢٠	تحرك خططى	التدريب على الخطة التى ستنفذ فى المباراة
	(هجوم × الدفاع على مرمى واحد	٢٠	مراجعة لخطط المباراة القادمة	٦ × ٦ لتطبيق خطط المباراة
الجزء الختامى :	لعبة صغيرة / تعليمات	١٠		

الإعداد الذهني :

يشرح المدرب التمرينات وأهدافها

يراجع المدرب مع اللاعبين خطة المباراة بأن يسأل كل لاعب عن واجباته خلال الخطة وكيفية التحرك أمام منافسه في الفريق الآخر ويتأكد من حفظ وإدراك كل لاعب لواجباته الخططية الهجومية والدفاعية ومعرفته التامة عن طريقة وأسلوب لعب اللاعب المنافس الذى سيلعب أمامه.

ملاحظة : يفضل إعطاء فترة تدريب صباحية للتدريب على خطة اللعب للمباراة القادمة. وخطط اللعب على الجناحين.

التدريب التكميلي الصباحي

نوعية التدريب	التمرين	زمن دقيقة	الهدف	ملاحظات
الإعداد البدني	التدريب التبادلي	١٠	تحمل سرعة	
	تدريب بدنى عام	١٥	المحافظة على قوة العضلات	
الإعداد المهاري الخططي	التدريب على الركلة الركنية	٢٥	إتقان ركل الكرة	يحفظ اللاعبون مراكزهم هجوما ودفاعا
	رمية التماس	١٥	إتقان وقوة الرمية	يتحرك اللاعبون هجوما ودفاعا
	ركلات الجزاء	٢٠	إتقان الركلة	يقسم اللاعبون للتدريب على ٦ مرمى

فترة المباريات
الاسبوع الاول
اليوم : الأربعاء
مجموع زمن التدريب اليومي : ١٨٠ دقيقة

نوعية التدريب	التمرين	زمن دقيقة	الهدف	ملاحظات
التدريب التكميلي صباحا :				
المقدمة	تمرينات مرونة المفاصل	٥	مطاطية العضلات	إعداد المفاصل والعضلات للعمل
	لعبة صغيرة بالكرة	١٠	تحمل عام	تدفئة
	تمرينات إحساس	١٠	التعود على الكرة	
الجزء الرئيسي :				
الإعداد البدني	التدريب التبادلي	١٠	تحمل سرعة	
الإعداد المهارى البدني:	تمرين بأكثر من كرة	١٠	سرعة أداء / سرعة استجابة / تحمل أداء	
	تدريب مهاري فردي	٢٠	إتقان مهاري	كرة لكل لاعب / التصويب على المرمى
	خطط الركلات الحرة المباشرة	٣٠	تعلم التحرك الخططي	يتدرب اللاعبون على المواقف الهجومية والدفاعية
بعد الظهر :		بعد الظهر		
المقدمة	تمرينات مرونة	٥		
	الجرى بالكرة بين اثنين من اللاعبين	١٠	تحمل خاص	
الجزء الرئيسي :	خطط رمية التماس	١٥	تعلم التحرك الخططي	
مباراة داخلية	مباراة ١١ × ١١	٤٥	تطبيق خطة المباراة	تنفيذ خطط المباراة القادمة
الجزء الختامي	تمرينات برازيلية / تعليمات	١٠	تهدئة	

الإعداد الذهنى :

يشرح المدرب التمرينات وأهدافها

مراجعة المدرب مع اللاعبين خطة المباراة وتطبيق الخطة فى الملعب فى المباراة.

مراجعة خطط الركلات الحرة على السبورة ومعـرفة كل لاعب مهاجم دوره فى الخطة وتوقيت جريه - كما يعلم كل مدافع مكانه فى خطط الدفاع ضد الركلات الحرة.

فترة المباريات **الأسبوع**

اليوم : الخميس صباحا **مجموع زمن التدريب اليومي : ٧٥ دقيقة**

نوعية التدريب	التمرين	زمن دقيقة	الهدف	ملاحظات
المقدمة				
	تمرينات مرونة المفاصل	٥	تهيئة العضلات	
	الجرى بالكرة مع تغيير المراكز	١٠	إتقان المحاورة / حفظ التحركات	
الجزء الرئيسى :				
	الجرى الزجزاج ثم التصويب على المرمى	١٥	رشاقة / إتقان تصويب	
	تمرينات مهارية فردية	٢٠	إصلاح الأداء المهارى	
	تقسيمة ٤ × ٤	١٥	تطبيق بعض خطط اللعب	يلاحظ المدرب تطبيق القواعد الخططى
الجزء الختامى	تمرينات استرخاء / تعليمات	١٠	تهدئة	

الإعداد الذهنى :

المراجعة الأخيرة لخطة المباراة ومراجعة المدرب لواجبات كل لاعب على حدة منهم حتى يتأكد المدرب وكل لاعب من استيعابه تماما لواجباته الهجومية والدفاعية والعمل كمجموعة واحدة.

ملاحظة :

١ ـ تؤدى التمرينات فى هذه الوحدة بجهد متوسط بحيث تكون شدة الحمل متوسطة وبحيث يصل اللاعب إلى مرحلة التعويض الزائد يوم الجمعة وقت المباراة.

٢ ـ يمكن أن تؤدى وحدة التدريب هذه صباحا إذا كان الفريق سيسافر بعد الظهر وعلى كل فيجب أن يكون هناك تدريبا خفيفيا يوم الخميس أو اليوم قبل المباراة

معسكر التدريب

يفضل أن يكون هناك خلال فترة الاعداد معسكر تدريبي لمدة من ١٠ ـ ١٥ يوما.

أهداف المعسكر : يهدف المعسكر التدريبي إلي :

١ ـ تغيير الجو العام للتدريب إلي مكان جديد يؤثر نفسيا في اللاعبين بالإيجاب

٢ ـ وجود اللاعبين مع بعضهم البعض معيشيا طوال أيام المعسكر يوجد الألفة والمحبة بين لاعبي الفريق ويحببهم في بعضهم البعض، ويخلق بينهم تعاونا ووحدة عمل.

٣ ـ وجود اللاعبين والجهاز الفني والاداري في مكان واحد يتعايشون فيه يجعل هناك ارتباط روحيا وثيقا بين الجهاز الفني واللاعبين وخاصة إذا استغل الجهاز الفني أوقات الفراغ في التقارب بينه وبين اللاعبين ومشاركته في سمرهم ولهوهم.

٤ ـ المعسكر فرصة جيدة للإعداد الذهني الجيد للاعبين ـ ويلعب الإعداد الذهني دورا هاما جدا في حسن تصرفات اللاعبين في المباريات بما يوجده فيهم من تفاهم ووحدة فكر

٥ ـ إذا كان من الممكن لدي المدرب إمكانية عرض تلفزيوني لمباريات فرق جيدة وقيام المدرب بتحليل النقط الإيجابية والسلبية في أداء الفريق فإن ذلك يكون من أنجح وسائل تعليم اللاعبين واجباتهم الخططية.

٦ ـ المعسكر فرصة ناجحة لتحليل المباريات مباشرة ثاني يوم والعمل علي إصلاح النقاط السلبية في الأداء.

٧ ـ للمعسكر أثر إيجابى فعال فى خلق وتثبيت الصفات النفس الإرادية للاعبين.

وقت المعسكر :

من الأفضل أن يكون المعسكر في نهاية مـرحلة الإعداد الخاص أو في الأسبوع الثامن والتاسع من مـرحلة ما قبل المباريات حيث يمكن أن يكون للمعـسكر فائدة محاولة تطبيق كل مـا تدرب عليه الفريق في المباريات ومحـاولة إصلاح أخطاء الأداء خلال تتالي المباريات.

واجبات المشتركين في المعسكر :

١ ـ أن يكونوا نشطاء في جميع أعمال المعسكر.

٢ ـ الحفاظ علي النظام وتطبيق اللوائح.

٣ ـ المحافظة علي الأجهزة والأدوات ومباني المعسكر.

٤ ـ المحافظة علي النظافة والناحية الصحية.

٥ ـ عدم الخروج علي تعليمات المعسكر.

الممنوع بالنسبة للمشتركين بالمعسكر :

أ ـ يفضل عدم التدخين.

ب ـ السهر في لعب الكوتشينة أو أي لعبة بها مقامرة.

جـ ـ ترك المعسكر بدون تصريح.

د ـ الحضور إلي صالة الطعام بملابس التدريب.

هـ ـ دعوة الضيوف إلي المعسكر (الدعوات الشخصية).

و ـ التدريب بدون إذن المدرب.

العقوبات : تتراوح العقوبات بين :

أ ـ الإنذار.

ب ـ التأنيب والتعنيف.

جـ ـ الإيقاف عند التدريب لفترة معينة.

د ـ الطرد من المعسكر.

ويجب خلال المعسكر أن تكون الروح السائدة هي روح الألفة والمودة بين جميع أفراد المعسكر مسئولين ولاعبين ولكن في نفس الوقت لابد أن يكون هناك حزم في تنفيذ تعليمات الجهاز الفني ويعاقب المخطئ مهما كانت مكانته في الفريق وأن تكون هناك عدالة تامة في المعاملة بين أحسن وأهم لاعبين وبين اللاعبين الأقل مهما قلّت مكانتهم في الفريق ما داموا جميعا في معسكر واحد. إن التفرقة بين معاملة اللاعبين ليست في مصلحة الإدارة ولا الفريق وتبعث روح التفرقة بين اللاعبين، بينما المفروض أن يعمل المعسكر على بث روح المحبة والأخوة والتعاون بين جميع أفراد الفريق بصرف النظر عن أهميتهم في الملعب، بل يجب أن يتعلم اللاعبون القدامي أو الأكثر امتيازا بأن يأخذوا بيد اللاعب الحديث.

المعسكر التدريبي : البرنامج اليومي :

الساعة	النشاط
٧,٠٠	استيقاظ وغسيل الوجه.
٧,٣٠	جري لمدة ٢٠ دقيقة
٨,٠٠	استحمام ـ حلاقة ذقن
٨,٣٠	إفطار
٩,٣٠ ـ ١١	إعداد ذهني
١١ ـ ١	تدريب في الملعب
١ ـ ٢	راحة
٢ ـ ٢,٣٠	غذاء
٢,٣٠ ـ ٤,٣٠	راحة
٤,٣٠ ـ ٧,٣٠	تدريب في الملعب
٧,٣٠ ـ ٨	استحمام
٨ ـ ٨,٣٠	عشاء
٨,٣٠ ـ ١٠,٣٠	سمر ـ تلفزيون
١١	نوم

١ ـ يوم المباراة مع فريق منافس أنصح ألا يلغي التدريب الصباحي فالمفروض أن يكون حمل التدريب خلال المعسكر التدريبي هو الحمل الأقصي خاصة إذا كان المعسكر في الأسبوع الثامن والتاسع حيث يصل اللاعب في آخر المعسكر إلي الفورمة الرياضية الممتازة.

٢ ـ أن يكون الإعداد الذهني هو خطة المباراة التي يقوم المدرب بشرحها بدقة مع تحديد واجبات كل لاعب.

٣ ـ يكون ميعاد المباراة الساعة ٤,٣٠ ميعاد التدريب.

٤ ـ يطبق البرنامج التدريبي الأسبوعي المحدد في الخطة خلال المعسكر وفقا لميعاد المعسكر.

برنامج الإعداد المعرفي خلال المعسكر التدريبي

الموضوع المعرفي :

١ ـ مفهوم كرة القدم الحديثة.

٢ ـ مراجعة طريقة اللعب التي سيلعب بها الفريق (طريقة أو أكثر).

٣ ـ أسس خلق فريق جيد : (كتاب مدرب كرة القدم)

أ ـ فهم اللاعبين وتطبيع لعبهم بالطابع الهجومي.

ب ـ الارتباط بين اللعب الهجومي والدفاعي (الفعل المنعكس).

جـ ـ ارتباط الأداء الفردي بالأداء الجماعي.

د - أهمية اللاعب المستحوذ علي الكرة ومساندة باقي اللاعبين.

و - التحكم في وسط الملعب.

ز - الربط بين الاحتراس والأمان عند الدفاع والشجاعة والإقدام عند الهجوم.

في هذا المجال يشرح المدرب كل نقطة من هذه النقاط ببساطة للاعبين لكي يتدربوا ويحفظوا هذه النقاط حتي يؤمنوا بها وينفذوها وبذلك يضمن المدرب أن كل لاعب يعمل علي أن يكون مع زملائه فريقا جيدا.

٤ - أ - كيفية خلق مكان شاغر في الهجوم. ب - كيف يجري اللاعب في الملعب بوعي.

٥ - مراجعة كيف يتغلب الفريق عند الهجوم علي التكتل الدفاعي للفريق المنافس (كتاب مدرب كرة القدم).

أ - باللعب علي الجناحين.

ب - التمريرات الحائطية المتقنة السريعة أمام المرمي.

جـ - تمشيط الدفاع.

د - الدوامة.

هـ - المساندة من اللاعب القادم من الخلف overlap لاختراق دفاع الفريق المنافس ثم التمرير السريع له.

٦ - المبادئ العامة للخطط الهجومية - مناطق اللعب الثلاثة والتشكيل عند الهجوم - تبادل المراكز للتغلب علي الظهير الحر، إعطاء أمثلة علي السبورة لتحركات اللاعبين - مبادئ الهجوم العامة.

٧ - مراجعة أسس اللعب الدفاعي.

٨ ـ أ ـ الدفاع في مناطق الدفاع الثلاثة في نصف ملعب الفريق (دفاع رجل لرجل ودفاع المناطق).

ب ـ تحركات الظهير الحر والظهير القشاش.

جـ ـ تنظيم الدفاع أمام المرمى.

د ـ مبادئ الدفاع العامة.

٩ ـ مراحل تطور اللعب خططيا (دفاعا وهجوما).

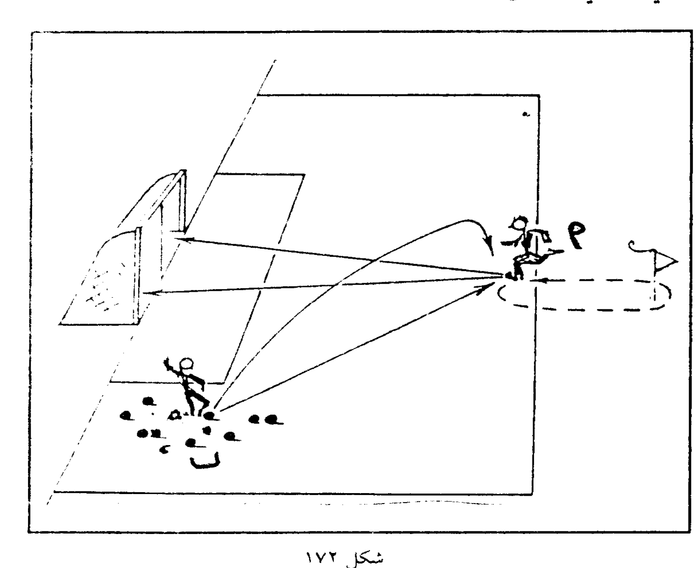
المراجع لهذه المواضيع في كتاب (مدرب كرة القدم للمؤلف).

نماذج لتمرينات مختلفة لفترة الأعداد

نماذج للتدريب الفردي بتمرينات ضاغطة

التمرين الأول : تدريب فردي ضاغط لتحسين التصويب علي المرمي (شكل ١٧٢) :

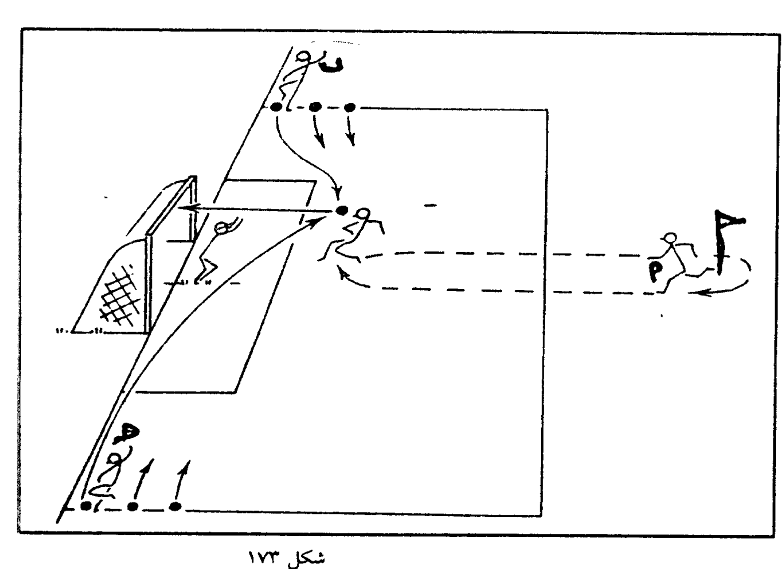
يوضع قائم بعلم يبعد خارج منطقة الجزاء بمسافة ٣ ـ ٥ متر ـ يقف المدرب أو لاعب (ب) داخل منطقة الجزاء ومعه من ١٠ ـ ١٢ كرة قدم ـ يقف لاعب الهجوم (أ) علي خط منطقة الجزاء ـ يمرر (ب) الكرة إلي (أ) تمريرات متنوعة (أرضية ـ عالية ـ نصف عالية) ـ يصوب (أ) الكرة مباشرة علي المرمي ويجري ليدور حول العلم ويقوم بركل الكرة التالية ـ يكرر التمرين لمدة دقيقة ويقوم لاعبون بجمع الكور للاعب (ب) يعمل هذا التدريب أيضا علي تطوير تحمل السرعة لدي اللاعب.



شكل ١٧٢

التمرين الثاني (شكل ١٧٣) :

لتحسين قدرة اللاعب المهاجم علي ضرب الكرة بالرأس للتصويب علي المرمي ـ يوضع قائم بعلم علي بعد من ٣ ـ ٥ متر من خط منطقة الجزاء ـ ثلاث كور مع كل من (ب) و(جـ) اللذان يقفان عند زاوية منطقة الجزاء يركل (ب) الكرة عالية داخل منطقة الجزاء، يجري (أ) إلي الكرة ويثب


شكل ١٧٣

ليصوبها بالرأس نحـو المرمي ثم يجري ليلف حـول القائم ويجري نحو المرمي ليـصوب الكرة التي لعبها (جـ) عاليـة إليه برأسه ويجري ليلف حـول القائم وهكذا ـ يتبادل (ب)، (جـ) لعـب الكرة عالية إلي (أ) لمدة دقيقة ـ ثم يبدل اللاعبون أماكنهم.

يعـمل هذا التـمرين الفـردي الضـاغط علي تحسين دقـة أداء المهاجم في التصـويب علي المرمي بضـربات الرأس مع سرعـة الأداء وقوته ـ يحـسن التمرين أيضا من تحمل السرعة لدي اللاعب.

التصويب علي المرمي بالرأس (شكل ١٧٤) :

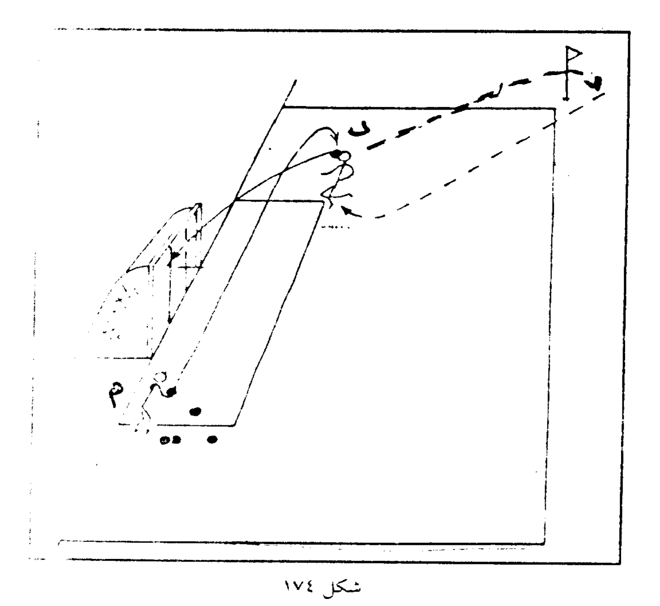
يقف (أ) عـند زاوية منطقـة المرمـي ويقف (ب) خارج منطقـة الجزاء من الناحيـة المضادة عند القـائم ـ يقسم المرمـي إلي ثلاثة أقسـام ـ يرمي (أ) الكرة عالية نحـو الجهة المضادة له لمنطقة الجزاء ـ يجـري (ب) بسرعة ويثب ليصوب الكرة بالرأس نحـو المرمي ويعود جريا ليلف حول القائم ويرجع ثانية ليصوب الكرة الثانية من (أ) وهكذا ـ يحـدد المدرب المنطقة التي يصوب فيها (ب) الكرة. يؤدي التمرين علي أكثر من مرمي.

التصويب بالرأس علي المرمي (شكل ١٧٥) :

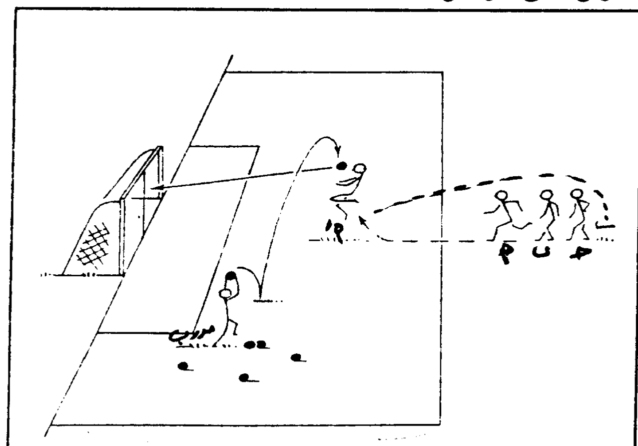
يقف (أ)، (ب)، (جـ) فى قاطرة خارج منطقة الجزاء.

يقف المدرب داخل منطقة الجزاء ومعه من ١٠ ـ ١٢ كـرة.

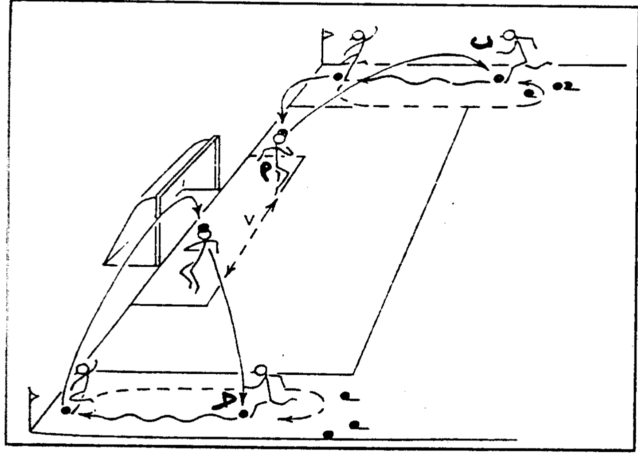
يضرب المدرب الكرة بقوة فى الأرض لتـرتد عالية، يجرى (أ) إلى الكرة ويصـوبها برأسـه نحو المرمى ويجـرى خلفا ليـقف خلف القـاطرة ـ يكرر التـمريـن مع ب، جـ وهكذا. يؤدى التمرين على المرميين.



شكل ١٧٤



شكل ١٧٥



شكل ١٧٦

نماذج التدريب الفردي (شكل ١٧٦) :

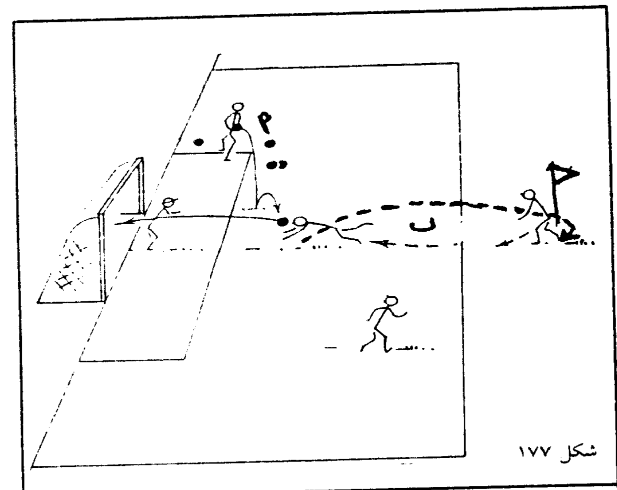
(ب)، (جـ) جناحان مع كل منهما ٦ كور، (أ) الظهير الحر يقف علي خط منطقة المرمي، يجري (ب) بالكرة حتي قرب خط المرمي ثم يركل الكرة عالية إلي (أ) الذي يضربها برأسه نحو موقف (ب) ثم يستدير للعب الكرة القادمة إليه من (جـ) برأسه نحو (جـ) وهكذا - هذا التمرين ضاغط لتحسين أداء ضربات الرأس للاعب الظهير الحر بهدف تشتيت الكرة - يحسن هذا التمرين من تحمل السرعة لدي الجناحين (ب)، (جـ)، وتحمل الأداء لدي الظهير الحر - مدة التمرين ١ : ٢ دقيقة - ثم نصف دقيقة راحة - يؤدى التمرين على المرميين، يتبادل لاعبو خط الظهر الأداء.

تمرين لتدريب اللاعب علي الغطس لتصويب الكرة بالرأس نحو المرمي (شكل ١٧٧) :

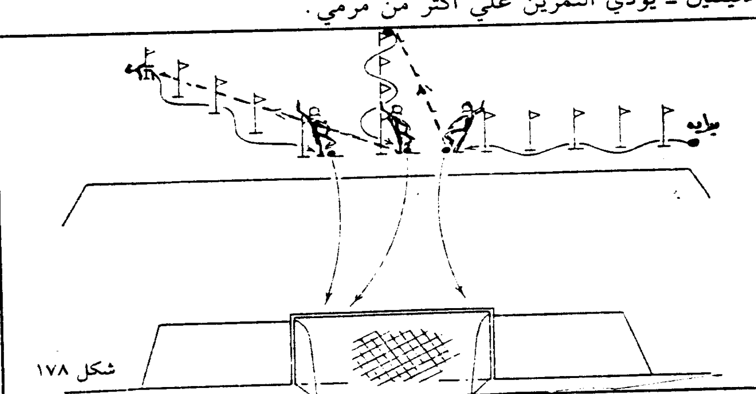
يقف (أ) داخل منطقة الجزاء ومعه من ١٠ - ١٢ كرة قدم - يقف (ب) بجانب قائم خارج منطقة الجزاء - يضرب (أ) الكرة في الأرض لترتد منها - يجري (ب) إلي الكرة ويغطس لضرب الكرة برأسه للتصويب علي المرمي ثم يقوم ويجري خارج منطقة الجزاء ويلف حول القائم ويعود جريا للعب الكرة التالية وهكذا - المهم سرعة لعب (ب) للكرة وقيامه بسرعة وعدوه حول القائم وتكرار التمرين بسرعة. ينمي التمرين الشجاعة في الغطس لضرب الكرة بالرأس بالإضافة إلي تحمل السرعة، مدة التمرين ٣٠ - ٦٠ ثانية وفقا لقدرة اللاعب ثم يبدل اللاعبون أماكنهم

تمرين لتطوير قـدرة اللاعب علي التـحكم في الكرة أثناء الجري بهـا (شكل ١٧٨):

توضع القوائم كما في الشكل. توضع عند بداية كل خط قوائم كرة قدم، يبـدأ اللاعب بالجري زجزاج بين القوائم الموازية لخط منطـقة الجزاء ثم يصوب نحو المرمي ويجري إلي القوائم العمودية ويجري بالكرة زجزاج من القوائم ثم يصوب نحو المرمي ويجري إلي صف القوائم المائل ويجري بالكرة زجـزاج ثم يصوب علي المـرمي. يراعي تدرج سرعـة اللاعب من تطور قدرته علي التحكم في الكـرة. يراعي المدرب دقة التحكم في الكرة أثناء الجـري وصحـة التصويـب علي المرمي - يكرر اللاعب التمـرين لمدة دقيقتين - يؤدي التمرين علي أكثر من مرمي.



شكل ١٧٧

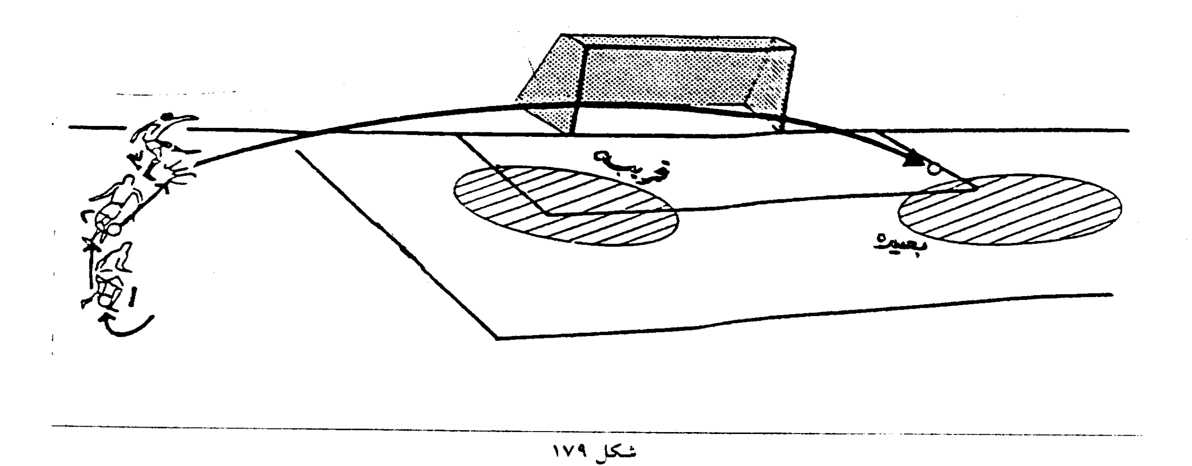


شكل ١٧٨

تدريبات مراكز :

١ ـ للجناح (شكل ١٧٩) :

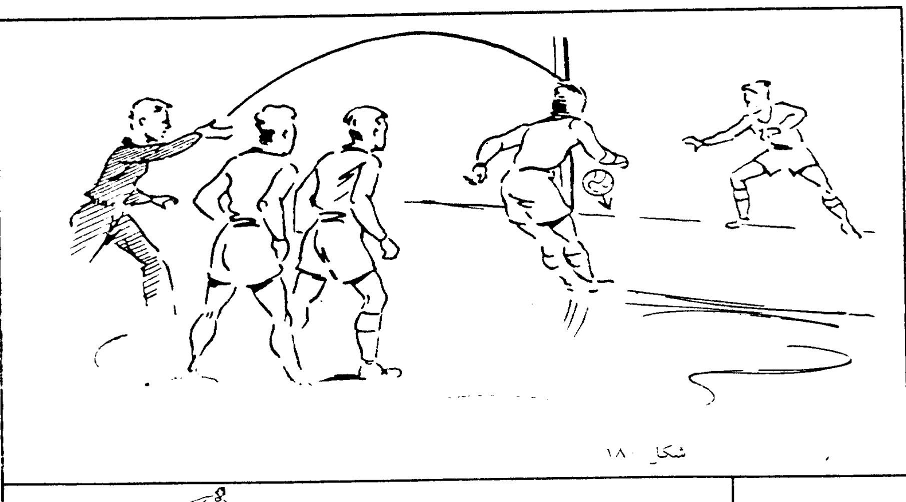
يجري اللاعب بالكرة ثلاث خطوات فقط ثم يركل الكرة عالية لتسقط داخل الدائرة القريبة أو البعيدة وفقا لما يطلبه المدرب .



شكل ١٧٩

٢ - لرأس الحربة (شكل ١٨٠):

يقف اللاعبون أمام المرمي وعلي بعد ٥ - ٧م، يقوم المدرب برمي الكرة عالية أمام اللاعب رأس الحربة. يجري اللاعب أماما ويضرب الكرة برأسه لتسقط علي خط المرمي داخل المرمي.



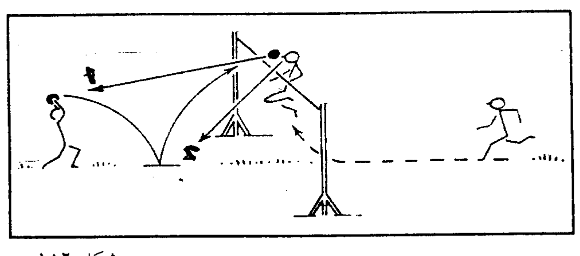
شكل ١٨٠

السيطرة علي الكرة : (شكل ١٨١):

يقف أ، ب، جـ، د علي شكل مربع - يمسك (أ) الكرة ويرميها نصف عالية نحو (ب). يقوم (ب) بامتصاص الكرة بجانب القدم الأيسر وعند سقوط الكرة يقوم (ب) بركلها مباشرة بباطن القدم اليمني نحو (جـ) - يمسك (جـ) الكرة ثم يرميها نصف عالية إلي (د) الذي يمتص الكرة بباطن قدمه اليسري ثم يمررها إلي (أ) - يستمر التمرين ثم يتبادل اللاعبون رمي الكرة وامتصاصها.

شكل ١٨١

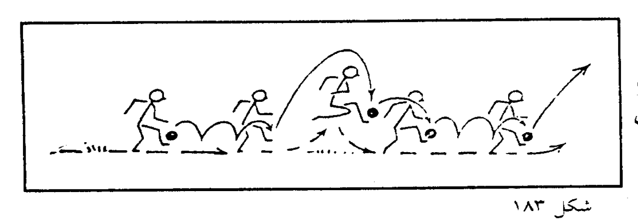
التمرين الأول (شكل ١٨٢) :



شكل ١٨٢

قائما وثب عال بينهما عارضة يمكن تغيير ارتفاعها، يقف اللاعبون في قاطرة في جهة من القوائم ويقف المدرب من الجهة الأخري - يرمي المدرب الكرة في الأرض بقوة لترتد عالية فوق العارضة - يجري اللاعب الأول في القاطرة ويضرب الكرة برأسه ليمررها إلى المدرب إما عنده أو لترتد من الأرض - يمسك المدرب الكرة ويكرر الأداء بسرعة ويجري اللاعب نمرة (٢) في القاطرة ليضرب الكرة بالرأس - لسرعة التمرين وإتقانه يمكن أن يقف مع المدرب حارس مرمي ليقوم بالتناوب مع المدرب في ضرب الكرة من الأرض وذلك لضمان سرعة أداء التمرين.

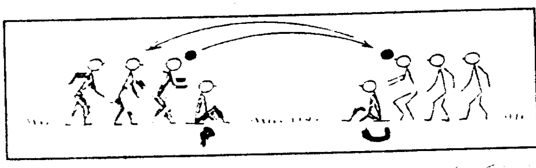
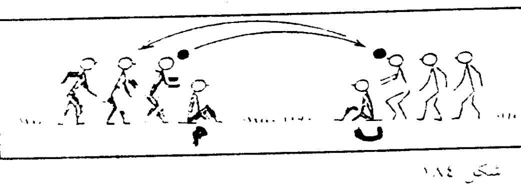
التمرين الثاني (شكل ١٨٣) :



شكل ١٨٣

يجري اللاعب للأمام مع تنطيط الكرة بالقدم - مع سماع إشارة المدرب (صفارة) يركل اللاعب الكرة عالية ثم يثب عاليا في الهواء ويهبط للسيطرة علي الكرة وتنطيطها مع الجري أماما وهكذا.

التمرين الثالث (شكل ١٨٤) :

شكل ١٨٤

قاطرتان (أ)، (ب) تتكون كل قاطرة من ٣ ـ ٤ لاعبين يلعب اللاعب الأول من القاطرة (أ) الكرة برأسه إلي اللاعب الأول في القاطرة (ب) ويجلس علي الأرض ـ يضرب اللاعب الأول من القاطرة (ب) إلي اللاعب الثاني من القاطرة (أ) وهكذا.

التمرين الرابع (شكل ١٨٥) :

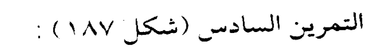
شكل ١٨٥

يجلس كل لاعبين أمام بعضهما والمسافة بينهما نحو ٢ ـ ٣ متر، يقوم اللاعبان بتمرير الكرة بالرأس بينهما.

التمرين الخامس (شكل ١٨٦) :

يجلس كل لاعبين أمام بعضهما والمسافة بينهما ٣م ـ يمسك (أ) الكرة ويرميها عالية فوق رأسه ثم يضربها برأسه إلي (ب) ـ يستقبل (ب) الكرة بقدمه ويلعبها ليمسكها بيده ويكرر الأداء.

شكل ١٨٦



التمرين السادس (شكل ١٨٧) :

نفس التمرين السابق إلا أن اللاعب لا يمسك الكرة ولكن يلعبها مباشرة بالقدم إلي الرأس.

شكل ١٨٧

شكل ١٨٨

التمرين الثامن :

الجري بالكرة حول دائرة (شكل ١٨٨):

يقف اللاعبون أزواجا أو أكثر حول دوائر ويجري اللاعبون حول الدائرة بالكرة مستخدمين كلتا القدمين مرة القدم اليمني ومرة القدم اليسري.

التمرين التاسع (شكل ١٨٩) :

الجري زجزاج ثم التصويب علي المرمي :

توضع علي خط منطقة الجزاء من ٥ ـ ٦ قوائم المسافة بين كل قائم والآخر ١,٥م ـ يبدأ التمرين بأن يجري اللاعب بين القوائم بالكرة زجزاج ثم يصوب علي المرمي ـ يكرر التمرين.

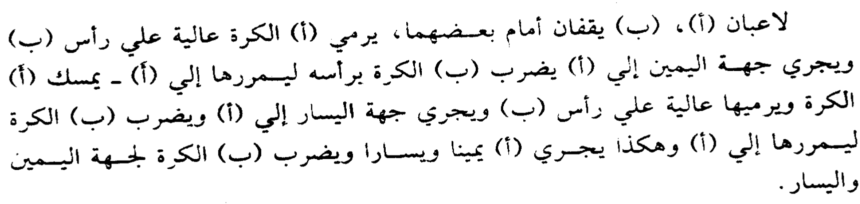
شكل ١٨٩

التمرين العاشر (شكل ١٩٠) :

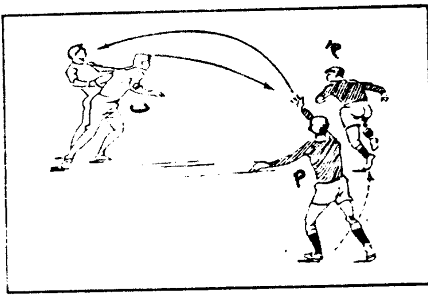
تمرين فني بين ثلاث :

يكوّن (أ) و(ب) و(جـ) مثلثا رأسه (أ) ـ (ب) معه الكرة ـ يرمي (ب) الكرة عالية علي رأس (أ) الذي يضربها برأسه ليمررها إلي (جـ) ـ يمسك (جـ) الكرة ويرميها عالية علي رأس (أ) الذي يمررها إلي (ب) الذي يمسك الكرة ويستمر التمرين.

شكل ١٩٠



نماذج تمرينات فنية إجبارية



شكل ١٩١

تمرين فني إجباري : ضرب الكرة بالرأس (شكل ١٩١) :

لاعبان (أ)، (ب) يقفان أمام بعضهما، يرمي (أ) الكرة عالية علي رأس (ب) ويجري جهة اليمين إلي (أ) يضرب (ب) الكرة برأسه ليمررها إلي (أ) - يمسك (أ) الكرة ويرميها عالية علي رأس (ب) ويجري جهة اليسار إلي (أ) ويضرب (ب) الكرة ليمررها إلي (أ) وهكذا يجري (أ) يمينا ويسارا ويضرب (ب) الكرة لجهة اليمين واليسار.

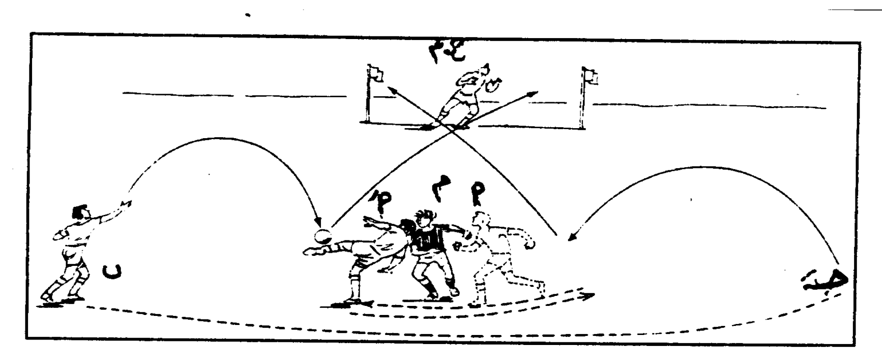
تمرين مهاري فني (شكل ١٩٢) :

لاعبان يقفان أمام بعضهما والمسافة بينهما من ٣ - ٤م، يرمي (أ) الكرة عالية فوق رأسه ويضربها نحو قدم (ب) - يركل (ب) الكرة عالية قبل أن تقع علي الأرض ويضربها برأسه نحو قدم (أ) - (أ) يركل الكرة عالية قبل أن تقع علي الأرض ويستمر التمرين.

شكل ١٩٢

التصويب بوجه القدم الأمامي (شكل ١٩٣) :

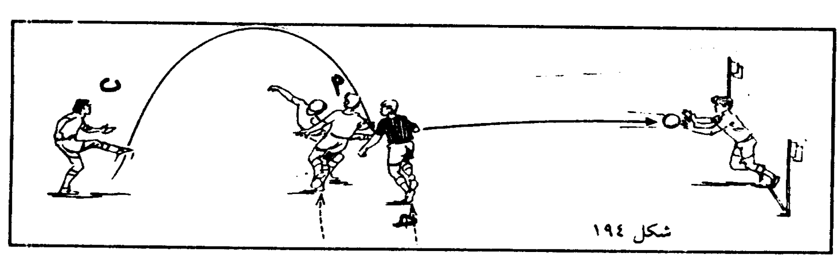
(أ)، (ب)، (جـ) مهاجمون، (م) مدافع، (ح) حارس مرمي - يقف (أ) علي بعد ١٥ - ١٨م من المرمي ويقف (ب، جـ) علي بعد ٥م من جانب (أ) - يرمي (ب) الكرة عالية إلي (أ) أمامه - يجري (أ) إلي الكرة ويصوبها مباشرة نحو المرمي ثم يستدير ليواجه (جـ) ويصوب الكرة التي رماها له (جـ) مباشرة نحو المرمي (م) يحاول قطع الكرة أو إعاقة (أ) عن التصويب.



شكل ١٩٣

التصويب علي المرمي بوجه القدم الأمامي (شكل ١٩٤) :

يقف (أ) علي بعد ١٠م من المرمي ـ تقف قاطرة (ب) علي بعد ١٠ م من (أ) يركل (ب) الكرة عالية بوجه القدم الأمامي إلي (أ) لتسقط خلفه مباشرة. يستدير (أ) نحو المرمي ويصوب الكرة بوجه القدم الأمامي نحو المرمي ـ يبدل (ب) موقفه مع (أ) ويجري (أ) ليحضر الكرة ويقف في آخر القاطرة (ب) ـ تتكون قاطرة (ب) من ٣ ـ ٤ لاعبين، يؤدي التمرين من جهة اليمين للتصويب بالرجل اليسري ثم من الجهة اليمني للتصويب بالرجل اليسرى (الرجل الأقرب للمرمي) ـ يضاف مدافع



شكل ١٩٤

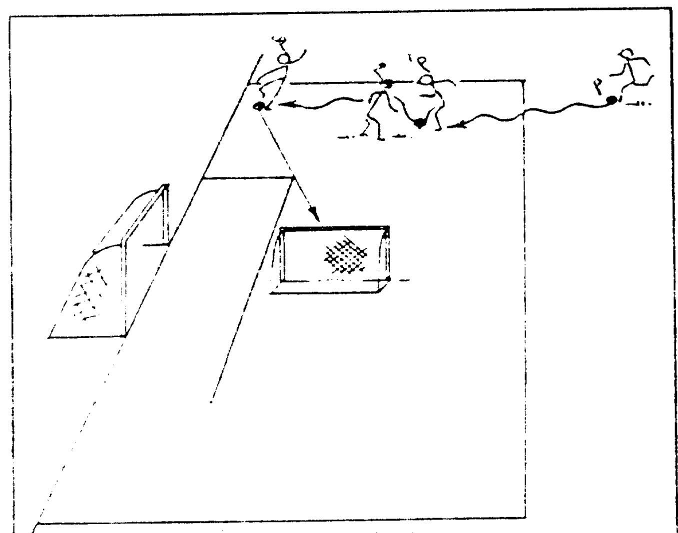
سلبي في بدء التمرين ثم يصبح إيجابيا بعد ذلك - يؤدي التمرين على المرميين - ويمكن إضافة مرميين آخرين متنقلين.

المحاورة / الخداع / التصويب (شكل ١٩٥):

يوضع مرمي صغير بعرض ٨ م داخل منطقة الجزاء. كما في الشكل يجري (أ) من خارج منطقة الجزاء لداخلها حيث يقابله المدافع (م) يراوغ (أ) المدافع (م) ثم يجري بالكرة ويصوب نحو المرمي.

تمرين للركلة الخلفية (شكل ١٩٦):

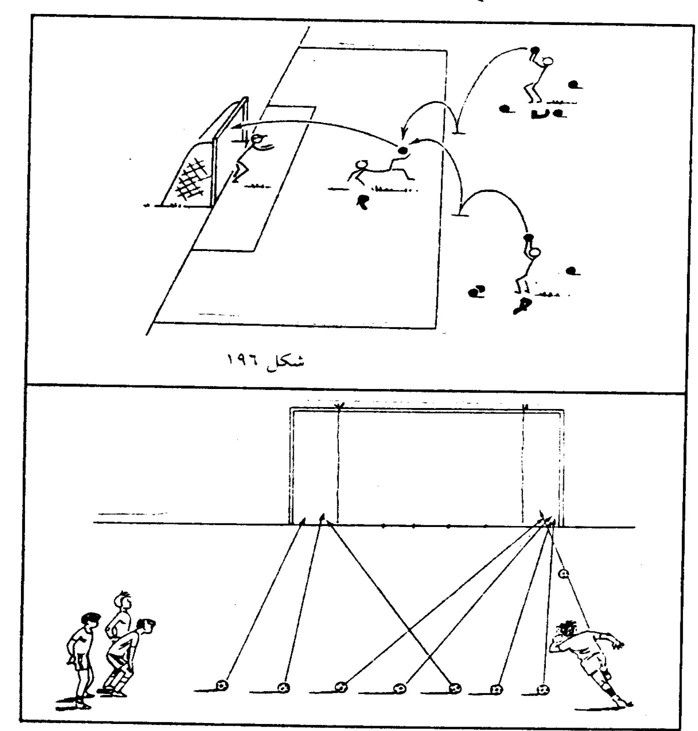
يقف اللاعب (أ) عند نقطة منطقة الجزاء - يقف (ب)، (جـ) خارج منطقة الجزاء ومع كل منهم ٥ - ٧ كور - يبدأ التمرين بأن يرمي (ب) الكرة بقوة نحو الأرض لترتد منها الكرة عالية داخل منطقة الجزاء - يقوم (أ) بالجري إلي الكرة ولعبها ركلة خلفية ويعود لمنطقة الجزاء ليلعب الكرة التي يلعبها له (جـ) بنفس الطريقة.



شكل ١٩٥

التصويب علي المرمي (شكل ١٩٧) :

يسقط المدرب حبلين علي عارضة المرمي حتي الأرض يبعد كل منهما عن القائم بمسافة متر واحد - توضع من ٧ - ٨ كور علي خط منطقة الجزاء تبعد كل واحدة منهم عن الأخري ١م - يقف اللاعب خلف الكور - ثم يقوم بالجري وتصويب الكور الكور في المنطقة المحصورة بين القائم والحبل من الجهتين وفقا لما يحدده المدرب. يلاحظ أن المدرب يركل الكرة أثناء الجري ولا يقف لحظة ركل الكرة بل يستمر في الجري بعد ركلها كما يلاحظ أن مفصل قدم الرجل الراكلة ثابت والتصويب بوجه القدم الأمامي وليس بوجه القدم الجانبي، يكرر التمرين بالقدم الأخري.



شكل ١٩٦

شكل ١٩٧

نماذج تمرينات الجري بالكرة

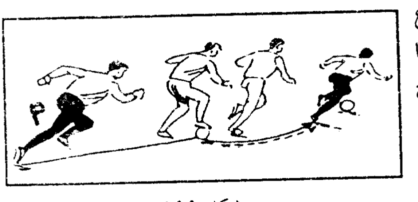
التمرين الأول (شكل ١٩٨) :

يقسم اللاعبون إلي أزواج (أ)، (ب) ومع كل لاعب كـرة قدم، يجري اللاعبون بالكرة بين خطي المرمي وعند سـماع صفارة المـدرب يبدل اللاعـبون أماكنهم مع استمرار الجري أماما بالكرة.

شكل ١٩٨

التمرين الثاني (شكل ١٩٩) :

يقسم اللاعـبون إلى أزواج (أ)، (ب) - يقف (أ) على الخط، (ب) أمـام (أ) علي بعد ٣م وظهره مـواجه (أ) - يبـدأ التمـرين بأن يجرى اللاعـبون أمـاما بالكرة - عند سـماع صفارة المدرب يوقف (ب) الكرة التى يجرى إليها (أ) بأقصى سـرعة ويجرى بها متخطيا (ب) لمسافة ٣ مـتر ويجري اللاعبون بعد ذلك بـسرعة متوسطة - وعند سمـاع الصفارة يوقف (أ) الكرة ويجري (ب) بأقصى سرعة إليها وهكذا.

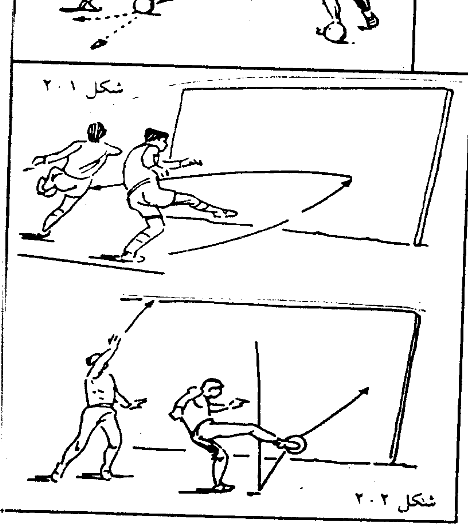


شكل ١٩٩

التمرين الثالث (شكل ٢٠٠) :

ملعب مساحـته ١٠ × ١٠م. داخله جميع اللاعبين ومع كل منهم كرة قـدم - يعين المدرب لاعبا كصياد. يـجري اللاعبون بالكرة داخل الملعب وهم ينظرون إلي تحرك اللاعب الصـياد بالكرة. يحاول اللاعب الصياد ركل الكرة التي مـعه لتلمس كرة أي لاعب آخر - يتبادل اللاعب الصياد مكانه مع اللاعب الذي لمس كرته.

يمكن أن يؤدي التمرين بأسلوب آخر وهو أنه إذا لمس الصياد كرة أحد اللاعبين يخرج اللاعب الذي لمست كرته خارج الملعب ويستمر اللاعب الصياد في محاولته إخراج لاعبا وراء الآخر حتي يبقي لاعب واحد - يقوم اللاعب الذي يخرج بأداء تمرينات إحساس.



شكل ٢٠٠

شكل ٢٠١

شكل ٢٠٢

تمارين فردية باستخدام حائط التدريب

ركل الكرة بالقدمين (شكل ٢٠١) :

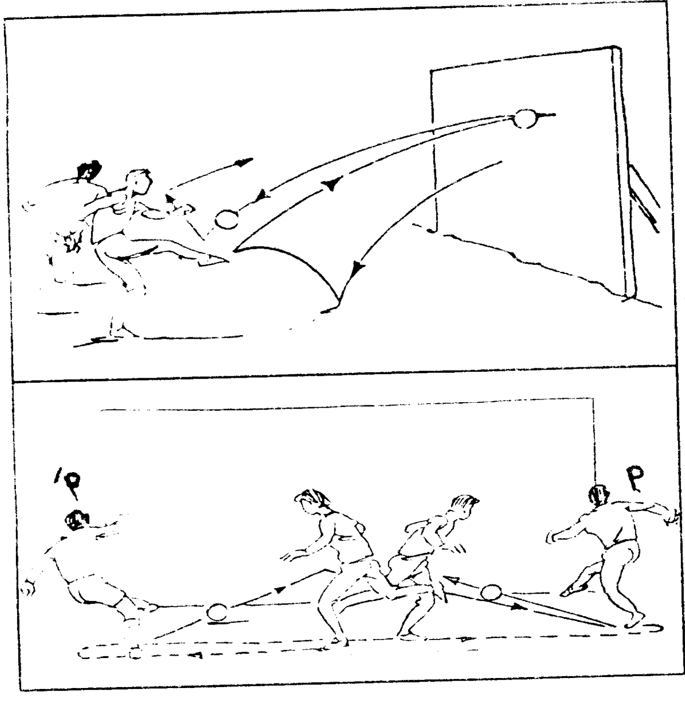
يقف اللاعب أمام حائط التمرين وعلي بعد ٥ م - يركل الكرة بوجه القدم الداخلي الأيمن وعند ارتدادها يقوم اللاعب بركلها بالقدم اليسري. يمكن أن تكون الركلة عالية أو نصف عالية أو أرضية، وفي حالة الكرة العالية يقوم اللاعب بركلها مباشرة عند ارتدادها من الحائط قبل أن تقع علي الأرض.

ركل الكرة المرتدة من الأرض (شكل ٢٠٢) :

يقف اللاعب أمام حائط التدريب علي بعد ٥م ممسكا الكرة ثم يقذفها عاليا وعندما تهبط وترتد من الأرض يقوم اللاعب بركلها بوجه القدم الأمامي نحو الحائط وعند ارتدادها من الحائط يمسكها اللاعب ويعيد أداء التمرين - يؤدي التمرين عدة مرات بالركل بالقدم اليمين ثم عدة مرات بالركل القدم اليسري.

ركل الكرة بوجه القدم الأمامي (شكل ٢٠٣) :

يقف اللاعب أمام حائط التمرين علي بعد ٥م ويركل الكرة بوجه القدم الأمامي نصف عالية نحو حائط التمرين. وعندما ترتد الكرة من الحائط وتسقط علي الأرض يقوم اللاعب بركل الكرة المرتدة من الأرض بوجه قدمه اليسري وهكذا مرة يركل اللاعب الكرة بقدمه اليمني ومرة بقدمه اليسري.



شكل ٢٠٣

التمريرة الحائطية (شكل ٢٠٤) :

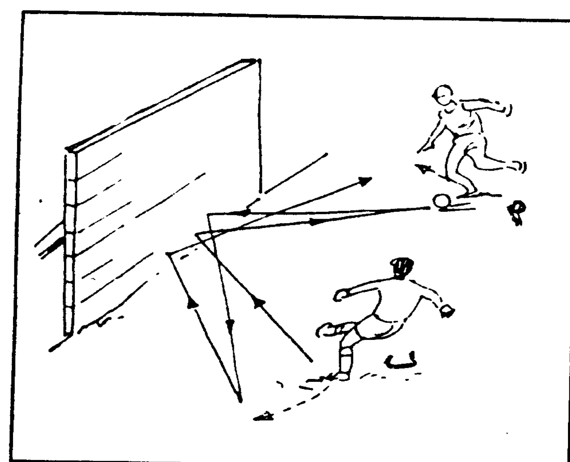
يقف اللاعب عند طرف حائط التدريب وعلي بعد ٥ م منه. يركل اللاعب الكرة قطريا نحو الحائط ويجري لمقابلتها من الناحية الأخري ويركلها نحو الحائط قطريا ويجري لمقابلتها من الناحية الأخري وهكذا. يستخدم اللاعب باطن القدم في هذا التمرين - مدة التمرين ٣ : ٦٠ ثانية.

شكل ٢٠٤

ركل الكرة قطريا بين لاعبين (شكل ٢٠٥):

يقف اللاعبان (أ)، (ب) علي جانبي حائط التدريب وعلي بعد ٥م من الحائط. يركل (أ) الكرة قطريا بباطن القدم

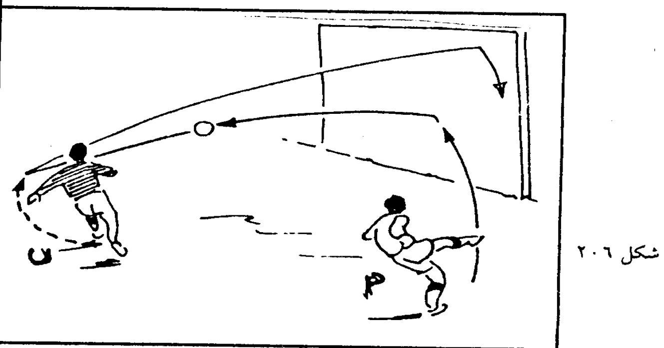
نحـو الحـائط لتـرتد منه ـ يجـرى (ب) نحـو الكرة المرتدة من الحـائط ويركلها نحو الحائط ـ يجري (أ) نحـو الكرة المرتدة ويركلها نحو الحائط وهكذا ـ يلاحظ أن تكون كل الركلات لتسير الكرة أرضيا ولا تعلو.



شكل ٢٠٥

ركل الكرة عاليا نحو الحائط (شكل ٢٠٦) :

يقوم (أ) بركل الكـرة عاليا نحـو الحائط وعندما تـرتد من الحائط يجري إليـها (ب) ويركلهـا عاليـة نحو الحائط، يجـري (أ) لركل الكرة المرتدة من الحائط وهكذا.



شكل ٢٠٦

تمارين فردية لضرب الكرة بالراس مستخدما البندول

ضرب الكرة بالرأس مستخدما حائط التدريب (شكل ٢٠٧):

يقف اللاعب أمام حائط التمرين ويضرب الكرة بالرأس علي الحائط ويستمر التمرين - للتعرف علي دقة الأداء فإن الكرة ترتد إلي اللاعب في مكانه وليس بجانبه يمينا أو يسارا. للتقدم بالتمرين يضرب اللاعب الكرة برأسه من التحرك جانبا يمينا ثم العودة يسارا وهكذا.

ضرب الكرة بالرأس مع استخدام البندول (شكل ٢٠٨) :

يقوم اللاعب بالوثب ليضرب الكرة بالرأس لتتحرك الكرة أماما وعند ارتدادها يضربها اللاعب برأسه جهة اليمين وعند ارتدادها يضربها برأسه للأمام وعند ارتدادها يضربها جهة اليسار وهكذا يستمر اللاعب في ضرب الكرة برأسه أماما ثم يمينا ثم أماما ثم يسارا. مع الوثب عاليا أقصى ما يمكن كل مرة.

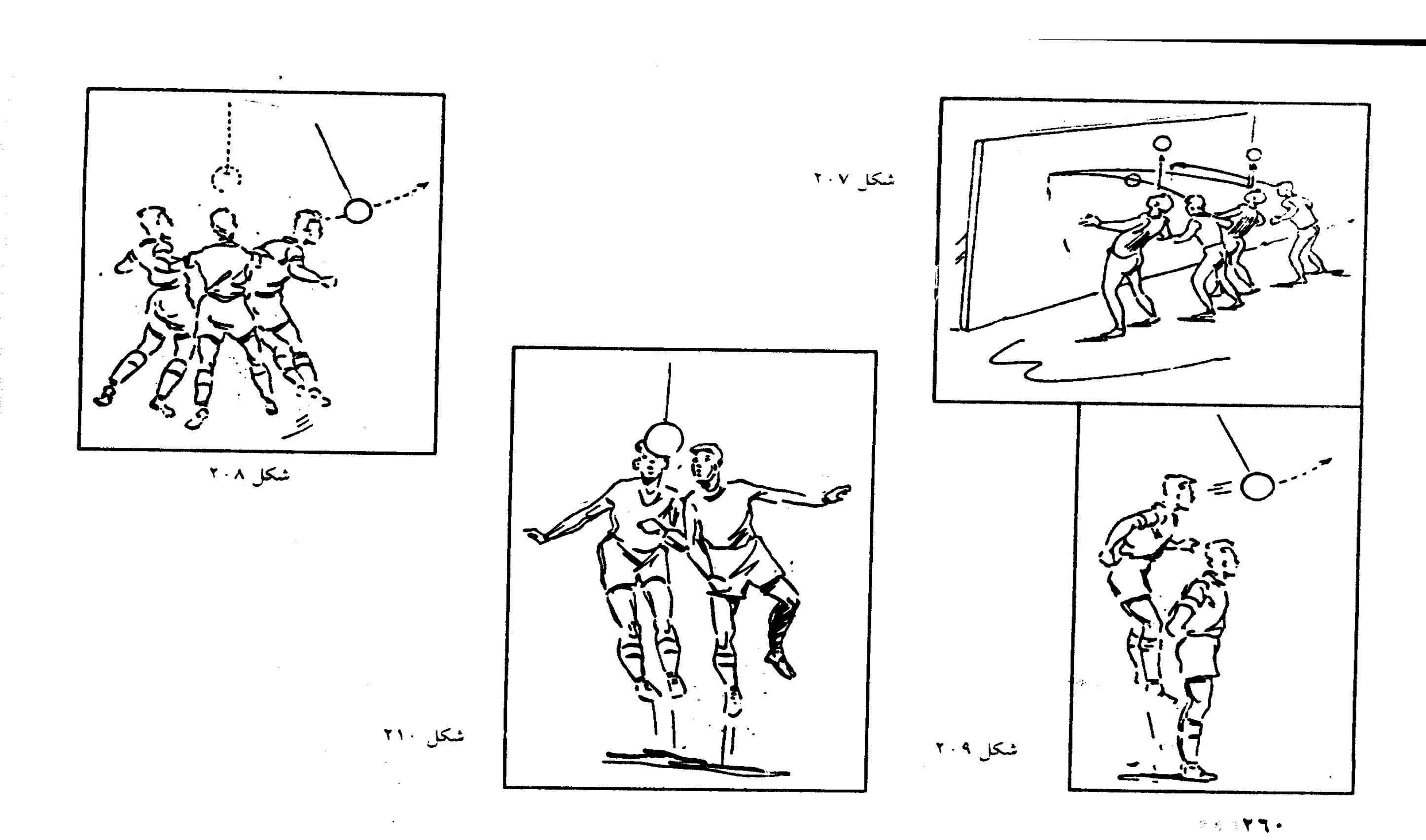
ضرب الكرة بالرأس مع وجود مدافع مستخدما البندول (شكل ٢٠٩) :

يقف لاعب مدافعا أمام اللاعب. يثب اللاعب عاليا ليضرب الكرة بالرأس لتتحرك للأمام ويهبط وعند ارتداد الكرة يثب ليضرب الكرة وهكذا. مع التقدم يثب اللاعب المدافع أيضا حتي يجبر اللاعب المهاجم علي الوثب أعلي لضرب الكرة بالرأس.

لاعبان وكرة معلقة في بندول (شكل ٢١٠) :

يضرب أحد اللاعبين الكرة بالرأس لتتحرك أماما وعند عودتها يثب كل من اللاعبين في محاولة كل منهما ضرب الكرة بالرأس. يلاحظ أنه يمكن المكاتفة القانونية بدون عنف.

يلاحظ المدرب أن اللاعب في هذه التمرينات يضرب الكرة بالجبهة وعينيه مفتوحة.



شكل ٢٠٧

شكل ٢٠٨

شكل ٢٠٩

شكل ٢١٠

نماذج تمرينات تبادل المراكز

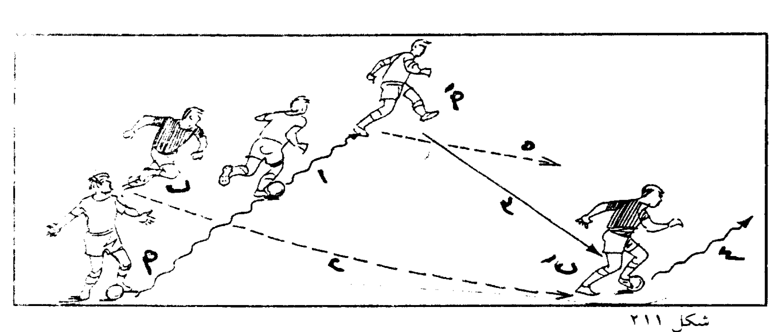
التمرين الأول : تحركات مقصية (بالتقاطع) (شكل ٢١١) :

١ ـ يجري (أ) بالكرة قطريا إلي (أ١).

٢ ـ يجري (ب) من الخلف إلي (ب١).

٣ ـ يمرر (أ١) الكرة إلي (ب١).

٤ ـ يجري (ب١) قطريا ويجري (أ) من خلفه متقاطعا مع خط سير (بَ).

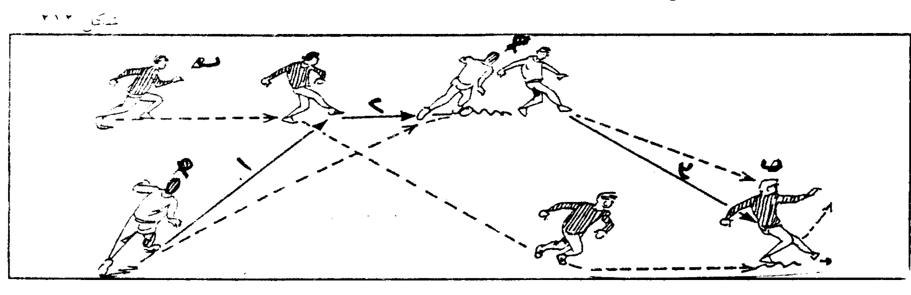


شكل ٢١١

التمرين الثاني (شكل ٢١٢) :

(أ) ، (ب) يقفان بجانب بعضهما وبينهما مسافة ١٥م ـ كرة قدم مع (أ) ـ يمرر (أ) الكرة قطرية أمام (ب) ويجري ليأخذ مكانا أمام (ب) ـ يمرر (ب) الكرة إلي (أ١) ويجري من خلف (أ١) قطريا ثم أماما إلي (ب١) ـ يجري (أ١) بالكرة ثلاث خطوات ثم يمرر الكرة ألي (ب١) ـ يكرر التمرين، تؤدي التحركات بين خطى المرمى وعندما يصل أحد اللاعبين إلى خط منطقة الجزاء يصوب نحو المرمى.

شكل ٢١٢

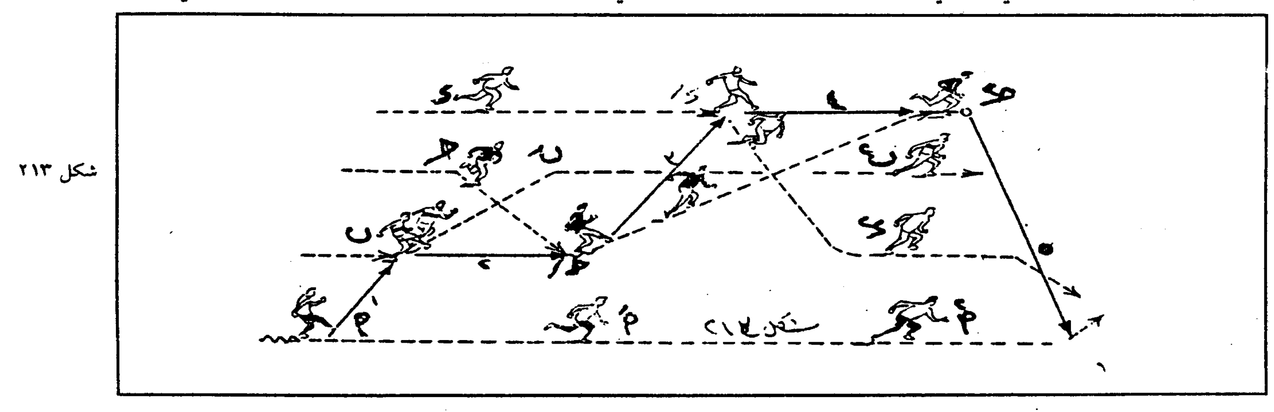


التمرين الثالث (شكل ٢١٣) :

تبادل المراكز بين أربع لاعبين (أ)، (ب)، (جـ)، (د) ـ يمرر (أ) الكرة قطرية إلي (ب) الذي علي يساره ـ يجري (جـ) من علي يسار (ب) إلي نقطة أمامه ـ يمرر (ب) الكرة أمامـية إلي (جـ١) ويجري من خلفه إلي (ب١) ـ يمرر (جـ١) الكرة إلي (د١) في جهـة اليسار ويجري ليـأخذ مكانه (جـ٢) أمام (د١) ـ يمرر (د١) الكرة أمامـا إلى (جـ٢) ـ يجري (د١)، (ب١)، (أ١) إلي (ء١)، (ب٢)، (أ٢) يمرر (جـ٢) كرة قطرية طويلة إلي (أ٢) ويكرر التمرين.

يلاحظ أن (أ) الذي يلعب كجناح لم يغير مكانه وأن (ب)، (جـ)، (د) تبادلوا المراكز.

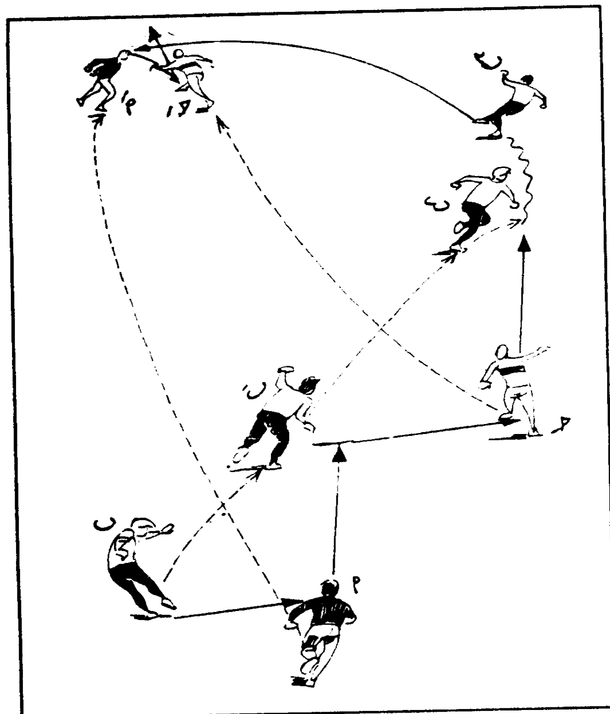
يؤدي التمرين بين خطي المرمي وعندما يصل أحد اللاعبين إلي خط منطقة الجزاء يصوب الكرة نحو المرمي.



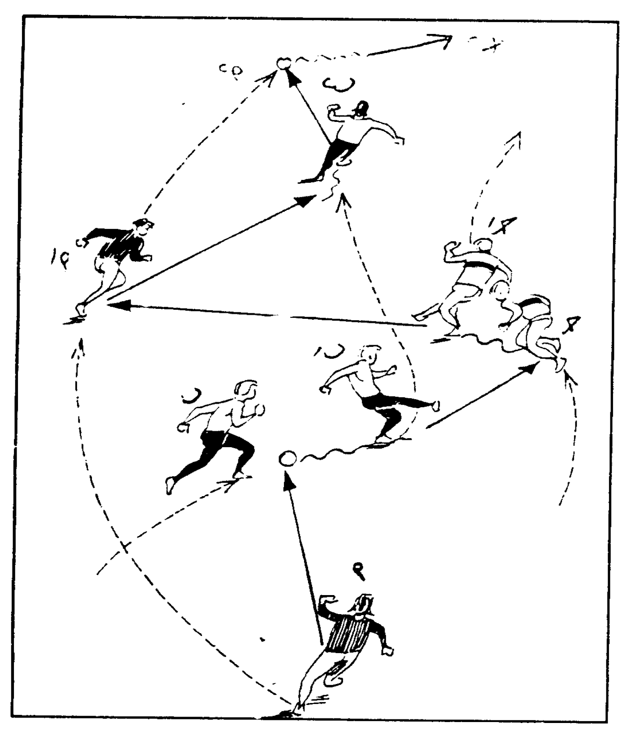
شكل ٢١٣

التمرين الرابع (شكل ٢١٤) :

(أ)، (ب)، (جـ) ثلاث لاعبين - الكرة مع اللاعب (ب) الذي يقف علي يسار (أ) - يمرر (ب) الكرة عرضيا إلي (أ) ويجري ليأخذ مكانا أمام (أ) - يمرر (أ) الكرة أماما مباشرة إلي (ب١) - يمرر (ب) الكرة عرضيا إلي (جـ) ويجري ليأخذ مكان (ب٢) أمام (جـ) يمرر (جـ) الكرة مباشرة إلي (ب٢) - يجري (أ)، (جـ) أماما إلي (أ١)، (جـ١) - يجري (ب٢) بالكرة إلي (ب٣) ثم يركل الكرة عالية إلي (أ١) الذي يمررها برأسه إلي (جـ١) الذي يصوب علي المرمي مباشرة (أو العكس) - يؤدي التمرين من عند دائرة منتصف الملعب وعندما يصل أحد اللاعبين إلي خط منطقة الجزاء يصوب الكرة نحو المرمي.



شكل ٢١٤



شكل ٢١٥

التمرين الخامس (شكل ٢١٥) :

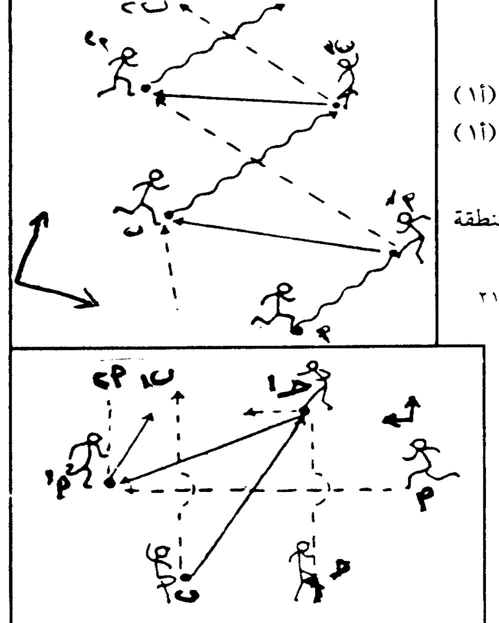
(أ)، (ب)، (جـ) ثلاث مهاجـمين، يمرر (أ) الكرة أماما إلي (ب) الذي يجري بالكرة عرضـيا إلي (ب١) ثم يمرر الكرة إلي (جـ) يجري (أ) إلي (أ١) من خلف (ب) ويجري (ب١) أماما إلي (ب٢) ـ يجري (جـ) بالكرة قطريا إلي (جـ١) ثم يمرر إلي (أ١) ـ يمرر (أ١) الكرة مباشرة إلي (ب٢) ويجري إلي (أ٢) أمام (ب٢) ـ يمرر (ب٢) الكرة إلي (أ٢). يجـــري (جـ١) إلي (جـ٢) ويكرر التـــمرين بأن يجري (أ٢) بالكرة ثم يمرر الكرة إلي (جـ٢) وهكذا ـ يؤدي التمرين بين خطي المرمي وعندما يصل أحد الـلاعبين بالكرة إلي خط منطقة الجزاء يصوب الكرة نحو المرمي.

التمرين السادس :

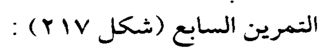
تبادل المراكز بين لاعبين (شكل ٢١٦) :

يجرى (أ) بالكره قطريا ثم يمررها عرضية إلى (ب) ويجرى ليأخذ مكانا (أ١) أمام (ب) - يجرى (ب) بالكرة قطريا حتى (ب١) ويمرر الكرة عرضيا إلى (أ١) ويجرى ليأخذ مكان (ب٢) أمام (أ) - يجرى (أ) بالكرة قطريا إلى (أ٢) وهكذا.

يؤدى التمرين بين خطى المرمى ويصوب اللاعب الذى يصل إلى خط منطقة الجزاء الكرة نحو المرمى.



شكل ٢١٦



التمرين السابع (شكل ٢١٧) :

(ب) ، (جـ) يقفان وبينهما مسافة ٥ م - (أ) يقف أمام (جـ) وعلى بعد ٥ م - يجرى (جـ) أماما إلى (جـ١) ليستقبل التمريرة القطرية من (ب) الذى يجرى بعد التمرير ليأخذ مكان (ب١) أمام (جـ١) - يجرى (أ) جانبا ليستقبل التمريرة من (جـ١) - يمرر (أ١) الكرة قطريا إلى (ب١) ويجرى ليقف فى (أ٢) أمام (ب١) وهكذا يستمر التمرين.

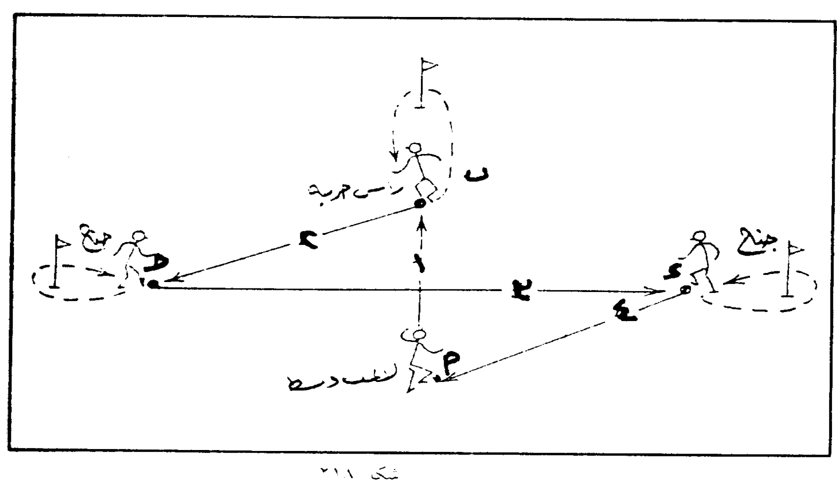
يؤدى التمرين بين خطى المرمى وعندما يصل أحد اللاعبين إلى خط منطقة الجزاء يصوب نحو المرمى.

شكل ٢١٧

تمرينات مراكز

التمرين الثامن ـ بهدف دقة وسرعة التمرير المباشر (شكل ٢١٨)

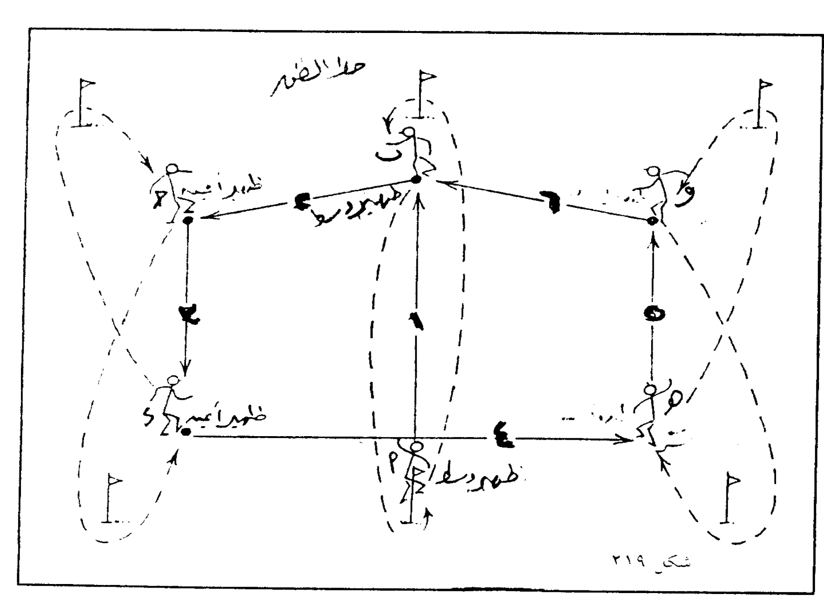
التمرير بين مختلف خطوط الفريق:



شكل ٢١٨

ثلاث أعلام يكونون مثلثا طول ضلعه ١٥م يقف عند كل علم لاعب كما في الشكل ويقف اللاعب الرابع خارج المثلث ـ كرتا قدم مع اللاعب (أ) ـ مع بدء التمرين يركل (أ) الكرة إلي (ب) الذي يمررها مباشرة إلي (جـ) ويجري ويلف حول العلم ـ (جـ) يمرر إلي (د) ويلف حول العلم ـ (د) يمرر إلي (أ) ويلف حول العلم بمجرد لعب (أ) الكرة الأولي، يمرر الكرة الثانية إلي (ب) لحظة تمريره الكرة إلي (جـ) وقبل أن يلف حول العلم (ب) يجري حول العلم ويعود ليركل الكرة مباشرة إلي (جـ) وهكذا. يدرب هذا التمرين المعتمد بين أفراد الفريق والتمرير المباشر والجري بعد تمرير الكرة ثم اجري إلي الكرة القادمة وهذه النقاط الثلاث هي إحدي أهم قواعد خطط اللعب.

التمرين التاسع (شكل ٢١٩) :

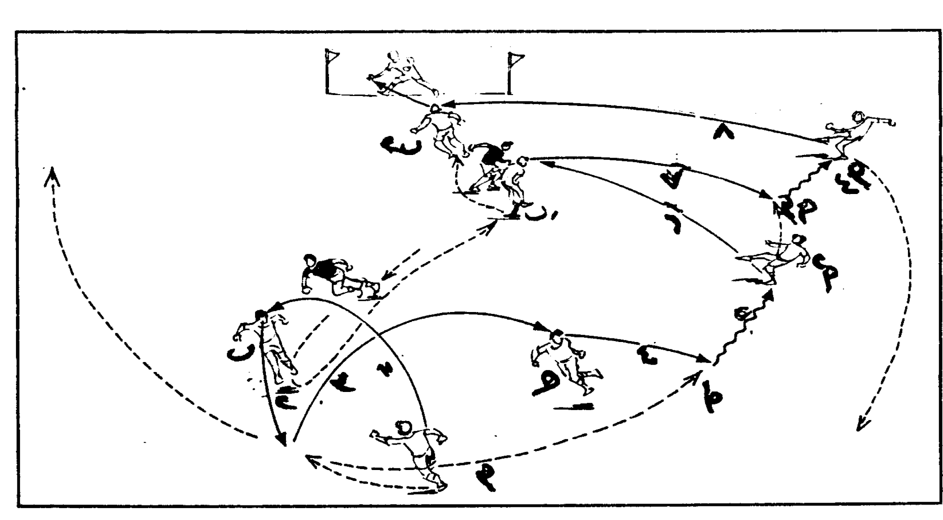


شكل ٢١٩

يقف اللاعبــون كمــا فى الشكل ، ٣ كور قــدم ـ يلعب (أ) الكرة إلي (ب) ويجــري ليلف حول علم (ب) ويأخذ مكانه (ب) يمرر الكرة إلي (جـ) ويجري ليأخذ مكان (أ) بعد أن يلف حول العلن ـ (جـ) يمررر الكرة إلي (د) ويجري ويلف حول العلم ويأخذ مكان (د) الذي يمرر الكرة إلي (هـ) ويجــري ليــأخــذ مكام (جـ) بعــد أن يلف حــول العلم ـ (هـ) يمرر الكرة إلي (و) ويجــري حــول العلم ويأخــذ مكان (و) ـ (و) يمرر الكرة إلي (ب) ويجري ليأخذ مكان (هـ) ـ يلاحظ أنه بمجرد جــري (ب) ليأخــد مكان (أ) يلعب الكرة الثــانيــة ثم مع تبــديل أمــاكنهــم يلعب (أ) الكرة الثالثة وهذا يعني أن التمرير يســتمر مباشرة بدون توقف ـ يبدأ بعد ذلك التمرين من موقف (ب).

تمرينات مهارية خططية تشبه ما يحدث فى الملعب (شكل ٢٢٠) :

لتحسين تمرير الكرة بالقدم والرأس.



شكل ٢٢٠

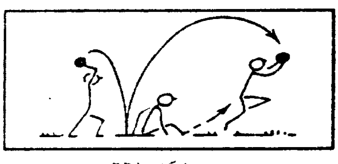
أولا : يمرر (أ) الكرة عالية إلى (ب) ويجرى نحوه (٢) - يمرر (ب) الكرة برأسه إلى (أ) الذى (٣) يمررها بقدمه عالية إلى (جـ) ويجرى فى اتجاهه (٤) - يمرر (جـ) الكرة إلى (أ) الذى (٥) يجرى بالكرة إلى (أ٢) ويمرر الكرة عالية (٦) إلى (بَ) الذى يمررها برأسه (٧) إلى (أ٣) الذى يجرى إلى (أ٤) الذى يمرر الكرة عالية (٨) إلى (ب٢) الذى يصوبها برأسه على المرمى.

يهتم المدرب بدقة أداء التمريرات سواء بالقدم أو بالرأس.

حراسة المرمي

نماذج تمرينات بدنية لحارس المرمي

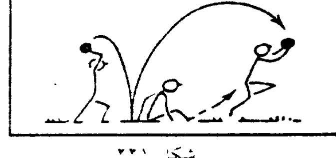
التمرين الأول (شكل ٢٢١) :



شكل ٢٢١

يجلس اللاعب ويقف خلفه علي بعد ٢ م المدرب ممسكا بكرة. يضرب المدرب الكرة في الأرض بقوة لتعلو فوق رأس حارس المرمي - يقف حارس المرمي ويمسك الكرة قبل أن تسقط علي الأرض.

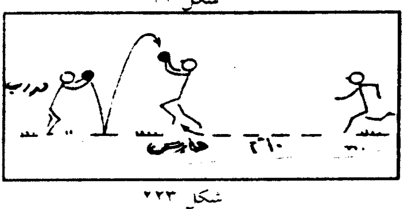
التمرين الثاني (شكل ٢٢٢) :



شكل ٢٢٢

ينبطح حارس المرمي علي صدره ويقف المدرب أمامه ممسكا بالكرة - يرمي المدرب الكرة عاليا فوق رأس حارس المرمي - يرفع حارس المرمي صدره وجذعه عن الأرض ويمسك الكرة ويعيدها إلي المدرب.

التمرين الثالث (شكل ٢٢٣):

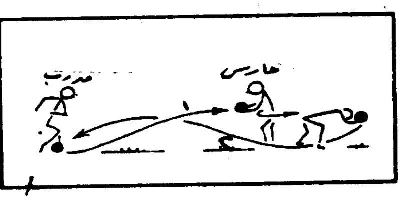


شكل ٢٢٣

يقف اللاعب علي بعد ١٠م من المدرب الممسك بالكرة، يضرب المدرب الكرة في الأرض لترتفع عالية - يجري حارس المرمي أماما ويمسك الكرة قبل أن تسقط علي الأرض.

التمرين الرابع (شكل ٢٢٤) :

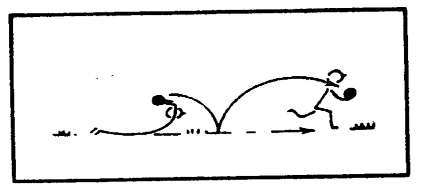
يقف المدرب علي بعـد ١٠ ـ ١٥ م من حـارس المرمي ـ يركل المدرب الكرة لارتفاع فوق صدر حارس المرمي الـذي يمسك الكرة ـ يستدير حارس المرمي ثم يثني الجذع أماما أسفل ليمرر الكرة من بين رجليه إلي المدرب.



شكل ٢٢٤

التمرين الخامس (شكل ٢٢٥) :

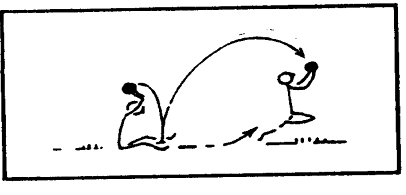
ينبطح حـارس المرمي علي وجـهه ثـم ممسكا بالكرة ـ يرفع الحـارس جذعـه ويضـرب الكرة في الأرض بقـوة لتـرتد منهـا عالـية، ثم يقـم بمسك الكرة ـ يكرر التمرين.



شكل ٢٢٥

التمرين السادس (شكل ٢٢٦) :

يجلس حـارس المرمي جلوسـا طويلا متـمـاسكا بالكرة. يضـرب الكرة في الأرض بقوة لترتد عاليا ـ يقف بسرعة لمسك الكرة.



شكل ٢٢٦

التمرين السابع (شكل ٢٢٧) :

حارسا مرمي (أ، ب) يقف (ب) أمام (أ) وعلي بعد ٢ م آخذا وضع الانحناء الأمامي فاتحا رجليه ـ يرمي (أ) الكرة عالية من فوق (ب) ـ يجري (أ) ليقفز فوق (ب) ويجري ليمسك الكرة قبل أن تسقط علي الأرض، ويجري (ب) أماما ليأخذ وضع الانحناء.

التمرين الثامن (شكل ٢٢٨) :

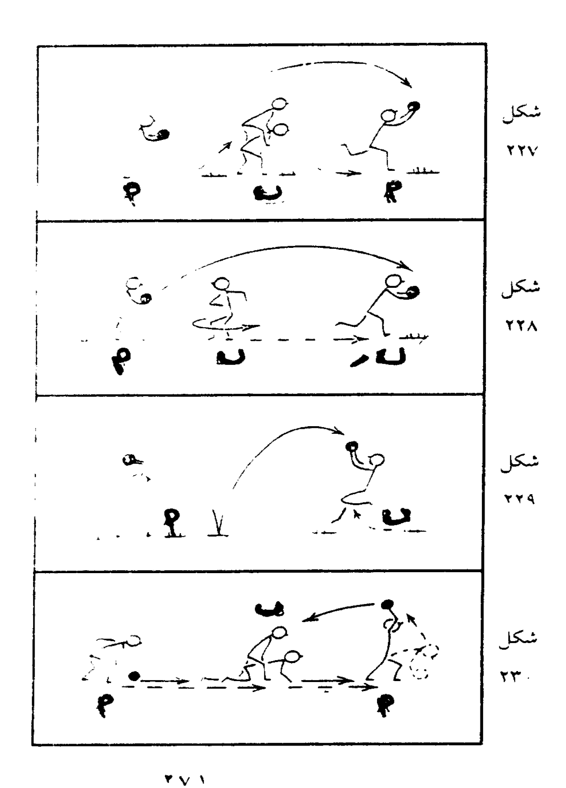
يقف حارس المرمي (ب) مواجها زميله (أ) وعلي بعد ٢م ـ يرمي (أ) الكرة عالية من فوق رأس (ب) ـ يستدير (ب) ويجري ليمسك الكرة. ويكرر التمرين

التمرين التاسع (شكل ٢٢٩) :

يقف حارس المرمي (أ)، (ب) مواجهان بعضهما وعلي بعد ٣م من بعضهما ـ يضرب (أ) الكرة بقوة في الأرض لترتد الكرة عالية، يثب (ب) ليمسك الكرة ويقوم بضرب الكرة في الأرض بقوة وهكذا.

التمرين العاشر (شكل ٢٣٠):

يقف حارس المرمي (أ) وأمامه علي بعد ٣م يقف زميله فاتحا قدميه ـ يدحرج (أ) الكرة بين رجلي (ب) ويجري ليمر بين رجلي (ب) متابعا الكرة ليمسكها ثم يرميها خلفا عاليا ويعود للمرور بين قدمي (ب) ويجري لمسك الكرة ويكرر التمرين.



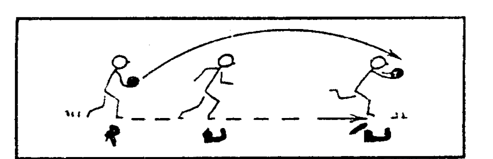
شكل ٢٢٧

شكل ٢٢٨

شكل ٢٢٩

شكل ٢٣٠

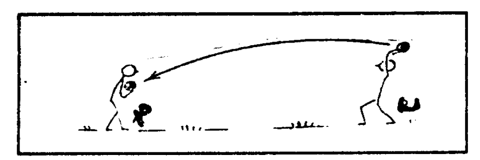
تمرين (١١) (شكل ٢٣١) :



شكل ٢٣١

حارسا مرمى (أ، ب)يقف (أ) وأمامه (ب) على بعد (٢م) وظهره نحو (أ) - يرمى (أ) الكرة عالية من فوق رأس (ب) الذى يجرى أماما لمسك الكرة عندما يرى الكرة - يجرى (أ) ليقف أمام (ب) ويرمى (ب) الكرة من فوق رأس (أ) الذى يجرى ليمسك الكرة وهكذا - يعلم هذا التمرين سرعة استجابة حارس المرمى وجريه يمسك الكرة بمجرد رؤيتها تمر من فوقه.

تمرين (١٢) (شكل ٢٣٢) :



شكل ٢٣٢

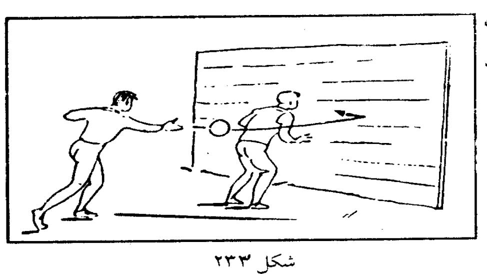
حارسا مرمى (أ)، (ب) يقفان أمام بعضهما وعلى بعد ٥م، يقوم (ب) برمى الكرة من فوق رأسه بقوة نحو (أ) الذى يمسك الكرة ويسحبها إلى صدره، ثم يقومَ برمى الكرة إلى (ب) بنفس الطريقة.

ملحوظة : كلما بعدت المسافة بين (أ) و (ب) يبذل الحارس مجهودا أكبر فى رمى الكرة ويكون تدريبا جيدا لتقوية الذراعين وتنمية صفة القدرة. وكلما صغرت المسافة بين اللاعبين زادت سرعة استجابة الحارس المستقبل للكرة.

يلاحظ صحة استقبال الحارس للكرة من فوق رأسه.

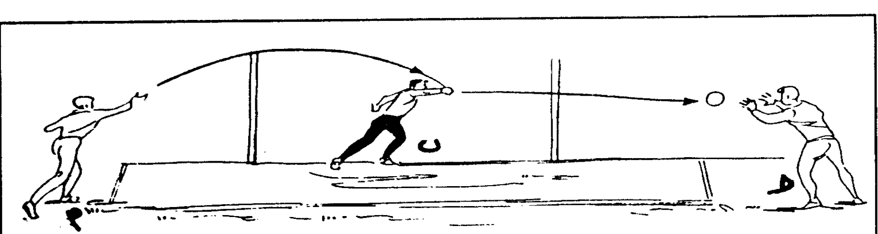
نماذج تمارين مهارية لحراسة المرمي

التمرين الأول (شكل ٢٣٣) :


شكل ٢٣٣

يقف حارس المرمي مواجها حائط الصد وعلي بعد ٣ ـ ٤ م يقف المدرب خلف حارس المرمي وعلي بعد ٣م ـ يرمي المدرب الكرة بقوة نحو الحائط لترتد منه ـ يقوم حارس المرمي بصد الكرة المرتدة ـ ينوع المدرب في رمي الكرة.

التمرين الثاني (شكل ٢٣٤) :



شكل ٢٣٤

ثلاثة حراس مرمي (أ، ب، جـ) ـ يقف حارس المرمي (أ) عند زاوية منطقة المرمي ويرمي الكرة بقوة نحو المرمي ـ يقوم حارس المرمي (ب) بضرب الكرة بقوة بقبضة يده لتذهب الكرة نحو اللاعب زميله (جـ) الواقف عند الزاوية الأخري. يمسك زميله الكرة ويكرر التمرين من الجهة الأخري. يؤدي التمرين بسرعة لتنمية سرعة الاستجابة وسرعة الأداء لدي حارس المرمي ـ مدة التمرين ١ ـ ٢ دقيقة ويبدل حارس المرمي مع أحد زملائه.

التمرين الثالث (شكل ٢٣٥) :

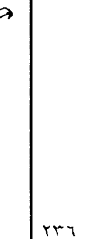
تدريب حـارس المرمي علي ركل الكرة عاليـة لزميله ـ يمسك حـارس المرمي الكرة ويسقطها ليركلها بقوة عالية إلي زميل محدد له.

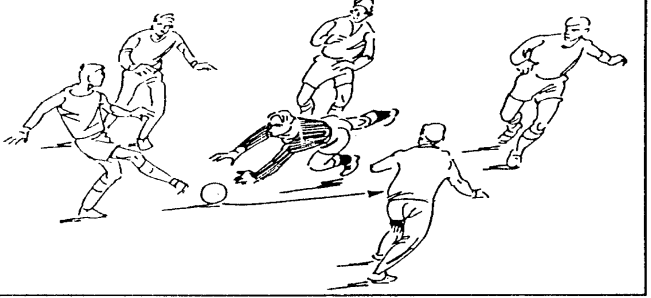
التمرين الرابع (شكل ٢٣٦) :

خمـسة لاعـبين يمررون الكرة أرضـية بينهم ـ يقف حـارس المرمي وسطهم ويحاول قطع التمريرات ومسك الكرة.

التمرين الخامس (شكل ٢٣٧) :

يأخذ حـارس المرمي وضع الانبطاح ـ يرمي المدرب الكرة جـهة اليـمين مرة جهة اليسار ومـرة أخري ـ يرفع حارس المرمي جذعه ويميل إلي جهة رمي الكرة ليمسكها بيديه الاثنتين.





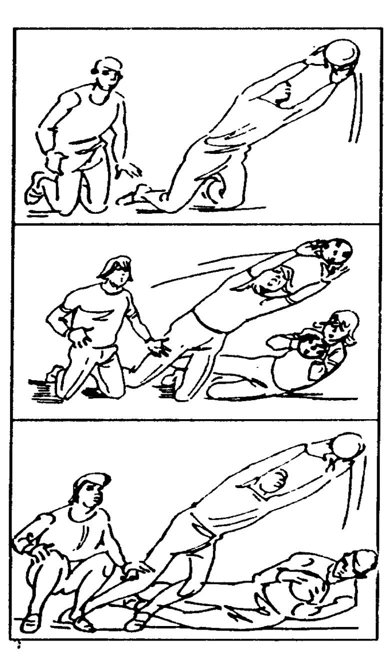
شكل ٢٣٥

شكل ٢٣٦

شكل ٢٣٧

التمرين السادس (شكل ٢٣٨) :

يأخذ حارس المرمي وضع الجثو - يرمي المدرب أو زميله الكرة إليه جانبيا - يميل حارس المرمي بجسمه جانبا لمسك الكرة.



شكل ٢٣٨

التمرين السابع (شكل ٢٣٩) :

يأخذ حارس المرمي وضع الجثو - يرمي المدرب الكرة إليه جانبا - يميل حارس المرمي بجسمه جانبا لمسك الكرة ثم الدرحرجة الجانبية علي الفخذ ثم الحوض ثم الجذع مع سحب الكرة إلي جسمه بحيث يكون الصدر خلف الكرة.

شكل ٢٣٩

التمرين الثامن (شكل ٢٤٠) :

يأخذ حارس المرمي وضع الإقعاء - يرمي المدرب الكرة جانبا عاليا - يمد حارس المرمي ركبتيه للوقوف مع الميل جانبا بجسمه لمسك الكرة ثم الهبوط بجسمه جانبا مبتدءا بالساق ثم الفخذ ثم الحوض ثم جانب الجسم ويقوم حارس المرمي بسحب الكرة بعد مسكها نحو جسمه بحيث يكون الصدر خلف الكرة.

شكل ٢٤٠

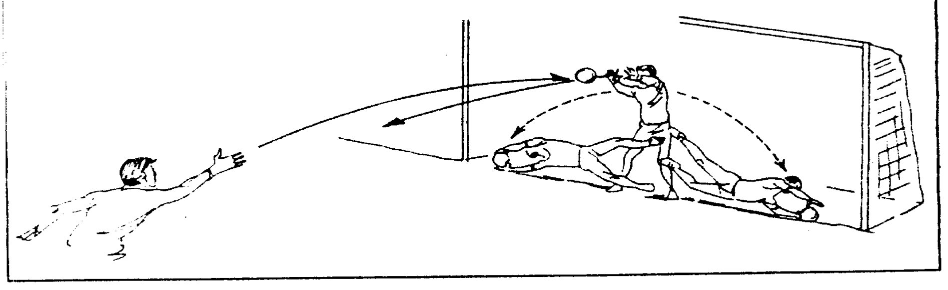
التمرين التاسع (شكل ٢٤١) :

- يظهر المدرب أنه سيرمي الكرة جهة يمين الحارس وعندما يتحرك حارس المرمي لمحاولة إمساك الكرة يرميها جهة اليسار بعيدا عن الحارس - يلف حارس المرمي جسمه بسرعة ليمسك الكرة.

شكل ٢٤١

التمرين العاشر (شكل ٢٤٢) :

توضع كرة علي بعد متر واحد من كل قائم من قائمي المرمي - يقف حارس المرمي في منتصف المرمي - يرمي المدرب كرة إلي الحارس الذي يمسكها ويعيدها بسرعة إلي المدرب ثم يثب جانبا ليلمس الكرة اليمني ويقف بسرعة لإمساك الكرة القادمة من المدرب ويعيدها إليه ويثب جانبا للمس الكرة في الجهة الأخري ويقف بسرعة وهكذا. يعلم هذا التدريب سرعة الأداء مع إتقان مسك الكرة - وكذلك يطور رشاقة حارس المرمي.



شكل ٢٤٢

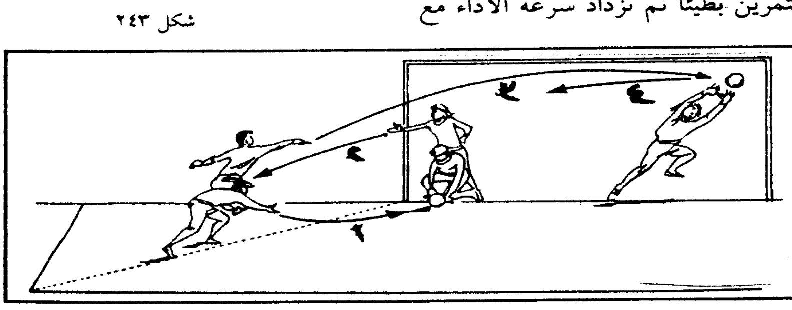
التمرين الحادي عشر (شكل ٢٤٣) :

يقف المدرب على خط المرمي وعلى بعد ٥م من قائم المرمي - يرمي المدرب الكرة عالية أمام المرمي وعلى بعد من ٣ - ٥م - يجري حارس المرمي إلي الكرة ويمسكها أو يثب لمسكها.

شكل ٢٤٣

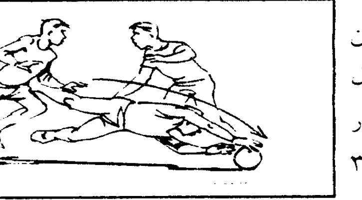
التمرين الثاني عشر (شكل ٢٤٤) :

يدحرج المدرب الكرة نحو زاوية المرمي (١) - يمسك حارس المرمي الكرة المتدحرجة ويعيدها بيده إلي المدرب (٢) الذي يرميها عالية نحو الزاوية البعيدة من المرمي (٣) - يثب حارس المرمي لمسك الكرة (٤) - يبدأ التمرين بطيئا ثم تزداد سرعة الأداء مع التقدم في التمرين. ويكرر الأداء باستمرار مع تزايد سرعة التمرين.



شكل ٢٤٤

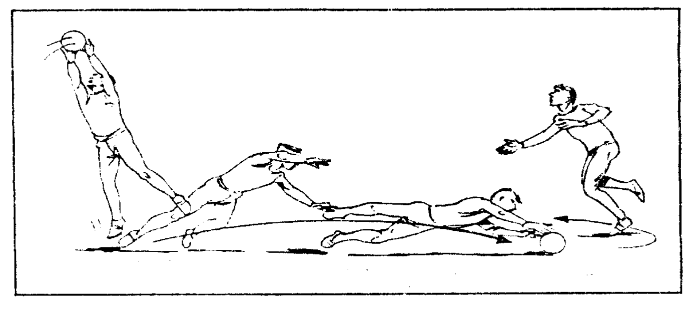
التمرين الثالث عشر (شكل ٢٤٥) :



شكل ٢٤٥

يقف حارس المرمي علي بعد ٢,٥ ـ ٣ م منه من كل جهة كرة قدم ـ يثب حارس المرمي جانبا أسفل بالتبادل للمس الكرة علي الجانب اليمين ثم علي الجانب اليسار علي أن يقف بين كل وثبة وأخري. مدة التمرين من ٣٠ ـ ٦٠ ثانية.

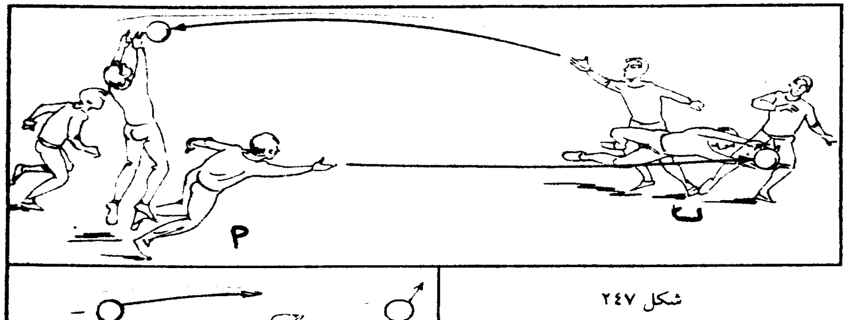
التمرين الرابع عشر (شكل ٢٤٦) :



شكل ٢٤٦

يقف حارس المرمي علي نقطة وتوضع كرة بجانيه علي الأرض علي بعد ٣ متر ـ يرمي حارس المرمي الزميل كرة عالية لحارس المرمي الذي يجري أماما لمسك الكرة ثم يرميها إلي الحارس الزميل ثم يثب جانبا بقوة للمس الكرة الجانبية ثم يكرر التمرين . هذا التمرين يدرب حارس المرمي علي سرعة الوقوف بعد الارتماء علي الأرض وسرعة الجري إلي الكرة لمسكها.

التمرين الخامس عشر (شكل ٢٤٧) :



شكل ٢٤٧

يقف حارسا مرمى أما بعضهما البعض على بعد ٥م، يرمى حارس المرمى (أ) الكرة جانبا إلى (ب) فى ارتفاع وسطه ـ يثب (ب) جانبا لمسك الكرة ثم يقف ويرمى الكرة عالية إلى (أ) الذى يثب عاليا لمسك الكرة ـ يتبادل الحارسان الأداء بعد عدة مرات لكل ارتفاع.

التمرين السادس عشر (شكل ٢٤٨) :

تدريب حارس المرمى على رمى الكرة من فوق الكتف ومن تحت الكتف ودحرجة الكرة أرضيا.

شكل ٢٤٨

التمرين السابع عشر (شكل ٢٤٩) :

يقف حارس المرمى معتدلا ـ يقوم المدرب برمى الكرة مرة إلى جهة اليمين ومرة جهة اليسار ـ يقوم حارس المرمى بثنى الجذع جانبا ويمسك الكرة بدون تحريك قدميه.

التمرين الثامن عشر (شكل ٢٥٠) :

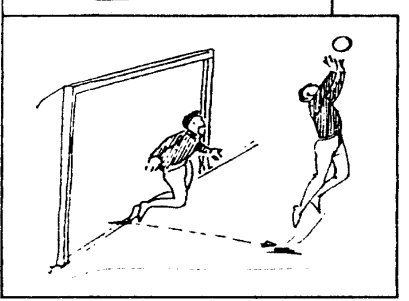
يقوم المدرب برمى الكرة عـالية أمام المرمى ـ يأخـذ حارس المرمى خطوة أو خطوتين ثم يثب عاليا لمسك الكرة وسحبها نحو صدره.

شكل ٢٤٩

التمرين التاسع عشر (شكل ٢٥١):

يرمى المدرب الكرة عالية لمحـاولة أن تسقط الكرة داخل المرمى تحت العارضة مـباشرة ـ يثب حارس المرمى عاليا ويرفع ذراعه ليرمى الكرة بكفه من فوق العارضة.

يكرر التمرين من الجهتين مرة بالذراع اليمين ومرة بالذراع اليسرى.

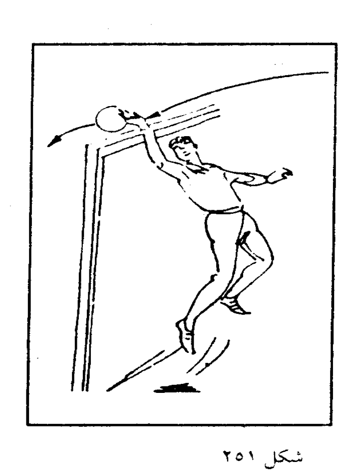


شكل ٢٥٠

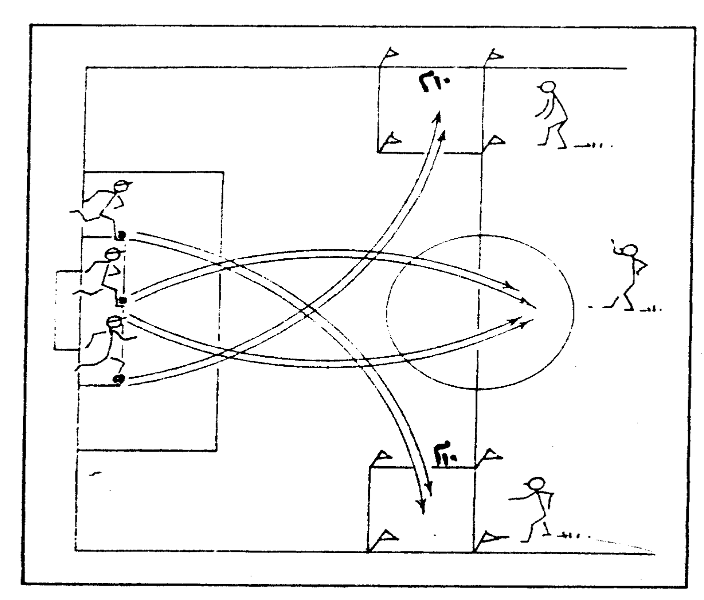


التمرين العشرون (شكل ٢٥٢) :

توضع كـرتان عند كل ركن من أركـان منطقـة المرمى وكـرتان فى منتـصف خط منطقة المرمى ـ يرسم مربعان عند الجانبين بحيث يكون ضلعا كل مربع خط المرمى وخط منتطف الملعب ـ طول الضلع المربع ١٠م ـ يقوم حارس المرمى بركل الكرتين عند الركن الأيمن لمنطقـة المرمى لتسـقط الكرتان فى الربع الأيسر والـعكس مع الكرتين عند الركن الأيسر ـ أما الكرتان فى منتـصف خط منطقة المرمى فيركلهما حـارس المرمى لتسقطا فى النصف الأمامى لدائرة منتصف الملعب.



شكل ٢٥١



شكل ٢٥٢

تحليل اللعب الحديث في كرة القدم

تطور اللعب في كرة القـدم تطورا جميـلا وأصبح اللعب الهجومي هو الـطابع الواضح في أداء جميع فرق كـرة القدم بلا استـثناء، وأصبح الآن من الأهميـة بمكان أن يوجد في كل فريق لاعبـون ذوو مهارات عـالية لتنفيـذ خطط اللعب تحت الضغط اللاصق للاعبي الدفـاع، كما أنهم يمكنـهم أن ينهوا الهجـوم بالتصويب المتـقن وإحراز الأهداف. ومن هنا ظهرت أهمـية الأداء الفردي المرتبط ارتباطـا وثيقا بالعمل الجمـاعي ـ أي أصبحت الخطط الهجومـية الحديثة عبـارة عن المزج الواعي المتقن بين اللعب الفردي واللعب الجماعي، وأصبح كل منهما يخدم خططيا الآخر.

ولقد تطلبت كـرة القدم الحـديثة أن يكون جمـيع لاعبي الفريق لديهـم القدرة المهارية علي تنفـيذ خطط اللعب الهـجومي والدفاعي بمسـتو عال، ولا جـدال أن اللاعب الماهر يستطيع أن يغيـر دائما في اختـيار المهارات الفنيـة في أدائه مما يربك اللاعب المنافس، لذلك كان من أهم واجبات المدرب رفع مستوي الأداء المهاري لجميع لاعبيه حتي يمكنهم تنفيذ خطط اللعب بدقة وإتقان خاصـة الخطط الهجومـية. ولعل أهم مهارة للاعـبين عند الهجوم هي صـحة أداء جمـيع اللاعبين لمهارة ركل الكرة بوجـه القدم الأمامي عند التصـويب علي المرمي ـ ولا يقتصر ذلك علي لاعـبي الهجوم بل إن لاعبي الدفاع سـواء خط الظهر أو خط الوسط الذين لديهم دائما الظروف الأكثر ملائمة من لاعبي الهجوم في التصويب القوي علي المرمي من خارج منطقة الجزاء.

ولقد ظهر من تحليل أداء مـعـظم الفرق المعـروفة في كرة القدم خطورة مـحـاولة أداء اللاعبين فى خطط مغالى فـيها، بل ظهر أن الخطط الأكثـر نجاحا هي الخطط غيـر المعقدة كالتـمريرة الحائطية عند منطقـة الجزاء ـ وأصبحت القاعـدة القائلة أن ثلاث تمريرات متقنة قـد تصنع هدفا هي الأسلوب الأمثل الذي يتبعـه أغلب المدربين الكبار، وابتعدت الفرق المعروفـة عن أسلوب كثرة التمريرات خاصة العرضـية وأصبح ذلك أسلوبا عقيما، ولقد ظهر ذلك واضحـا في بطولة أوروبا الأخيرة في لندن في فرق مثل

ألمانيا وتشيكوسلوفاكيا وإنجلترا وفي دورة الألعاب الأوليمبية في أتلانتا في فرق مثل نيجيريا والأرجنتين والبرازيل . . . وارتفاع مهارة المدافعين جعلت مشاركتهم في الخطط الهجومية ضرورية، وأصبحت خطط اللعب الهجومية أكثر تنوعا وتطورا ومن ثم أصبح اللعب أكثر جمالا وأكثر تأثيرا.

كذلك أصبح تحرك اللاعبين بدون كرة يلعب دورا أهم وأقوي من الدور الذي يلعبه اللاعب المستحوذ علي الكرة ـ فالمساندة من اللاعبين زملاء اللاعب المستحوذ علي الكرة تجعلهم جميعا لاعبين خالقي لعب PLAY MAKERS ويصبح اللاعب المستحوذ علي الكرة هو اللاعب مفتاح اللعب الذي يختار التمريرة إلي اللاعب الأكثر مناسبة ـ والمساندة تقتضي أن يكون اللاعب ذكيا خلاقا ذا مبادئة لماحا لديه حسن توقع وثقة بالنفس، ولعل المباريات في ملعب صغير ٤ × ٤ تدرب اللاعبين علي أن يصبحوا من هذا النوع من اللاعبين الممتازين.

وفي كرة القدم الحديثة فإن الفرق التي لا يجري لاعبوها للمساندة وأخذ الأماكن الشاغرة تصعب من مهمة اللاعب المستحوذ علي الكرة مما يترتب عليه البطء في اللعب والاحتفاظ بالكرة مما يجعل الفريق يلاقي صعوبة في خلق الفرص المتاحة للوصول إلي المرمي والتصويب ـ ومهما كانت مهارة أفراد الفريق فإن بطئ اللعب يضيع فرصهم في التحركات الخططية المؤثرة، وحسن تحرك اللاعبين للمساندة أو لتنفيذ الخطط الهجومية لا يتأكد أداؤه في الملعب إلا إذا كان اللاعبون مدركين تماما لواجباتهم الخططية وهذا لن يتأتي إلا بالإعداد الذهني الجيد في كل وحدة تدريب.

يأتي بعد ذلك العامل المهم المؤثر في نتائج المباريات وهو عنصر الإعداد النفس إرادي للاعبين ـ تلعب الصفات الإرادية حديثا دورا مهما في تحديد نتائج المباريات كما أثبت ذلك علماء علم النفس الرياضي، وأصبحت من أهم واجبات المدرب بث وتثبيت الصفات الإرادية في نفوس اللاعبين خلال التدريب العملي في الملعب، ولعل أوضح مثال لدور الصفات الإرادية في

تحديد نتيجة المباريات مباريات نيجيريا مع البرازيل ثم مع الأرجنتين فى دورة أتلانتا ١٩٩٦ فبعد أن كانت نيجيريا مهزومة استطاعت بقوة إرادة لاعبيها ولعبهم للنصر أن يحولوا الهزيمة إلى نصر وتهزم نيجيريا أكبر دولتين كرويتين فى أمريكا الجنوبية بل من أقوى فرق العالم فى كرة القدم، ولقد أحس المتفرج خلال المباراتين بالعزيمة والثقة بالنفس والعمل على النصر والكفاح وقوة الإرادة التى كانت لدى لاعبى نيجريا بل لقد كاد المتفرج أن يلمسها بيده، وهذه هى كرة القدم الحديثة. ووفقا لمبادئ علم التدريب فإن الإعداد النفس إرادى أحد مكونات الفورمة الرياضية وبدونها لن يصبح أى لاعب فى فورمة أداء ممتازة مهما كانت مهاراته وحسن تحركاته ولياقته البدنية والذهنية.

طرق اللعب

نحن نطلق مجازا اسم طرق اللعب على ما يسميه الأوروبيون «نظم اللعب» وهى تعنى تنظيم اللاعبين فى مراكز معينة تبعا لكل طريقة أو نظام بحيث يكون لكل لاعب فى كل مركز واجبات رئيسية وواجبات إضافية - وبدون وضع اللاعبين فى مراكز لا يمكن للمدرب أن يعلم تحركا خططيا هجوميا أو دفاعيا - ويظن بعض الناس أن الطريقة الشاملة هى أن يتحرك اللاعبون كيفما شاءوا بدون تحديد مراكز لهم مسبقا والاسم الحقيقى للطريقة الشاملة هو الطريقة الجماعية وتعنى أن يتحرك جميع اللاعبين فى الأماكن الشاغرة لفتح الثغرات فى دفاع الفريق المنافس، ولكن عند الدفاع يجب أن يعود كل لاعب إلى مركزه فى الطريقة الأصلية لأداء واجباته الدفاعية وتنظيم العمل الدفاعى المترابط.

وعلى ذلك فإن المفهوم السليم لطريقة اللعب هو الإطار العملى لخطط اللعب والتحركات، ومن هنا كان من الواجب على كل مدرب مدرك للعب الحديث أن يعلم لاعبيه أكثر من طريقة وواجبات كل لاعب فى كل طريقة إذ ليس من المعقول أن يلعب الفريق مع فريق قوى بنفس الطريقة التى يلعب بها مع فريق ضعيف. كما أن ظروف المباراة قد تقتضيه أن يغير من طريقة اللعب التى بدأ بها المباراة إلى طريقة أخرى أكثر هجوما أو دفاعا.

خصائص طرق اللعب الحديثة :

تتميز طرق اللعب الحديثة بالخصائص التالية :

١ ـ توزيع اللاعبين بحيث يغطون بتوازن مساحة الملعب.

٢ ـ توزيع المسئولية على كل لاعب.

٣ ـ التنظيم الدفاعى القوى أمام المرمى.

٤ ـ القدرة على إمكانية وجود أكبر عدد ممكن من اللاعبين فى المكان بجوار الكرة.

٥ ـ القدرة على التحول السريع المنظم من الهجوم إلى الدفاع القوى والعكس.

٦ ـ مشاركة كل لاعب فى الواجبات الهجومية والدفاعية.

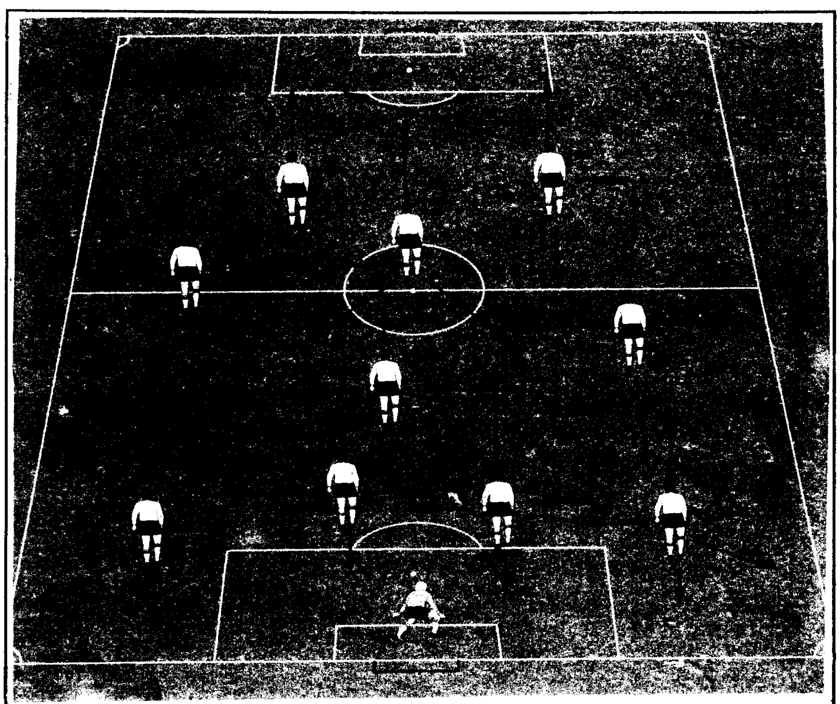
٧ ـ المقدرة على تغيير المراكز والواجبات عبر عرض وطول الملعب.

واختيار المدرب للطريقة الأكثر نجاحا من وجهة نظره للمباراة القادمة يتوقف على :

١ ـ خطط اللعب التى اختارها المدرب.

٢ ـ اللياقة البدنية لكل لاعب فى الفريق.

٣ ـ ترابط اللاعبين الذين سيؤدون المباراة.

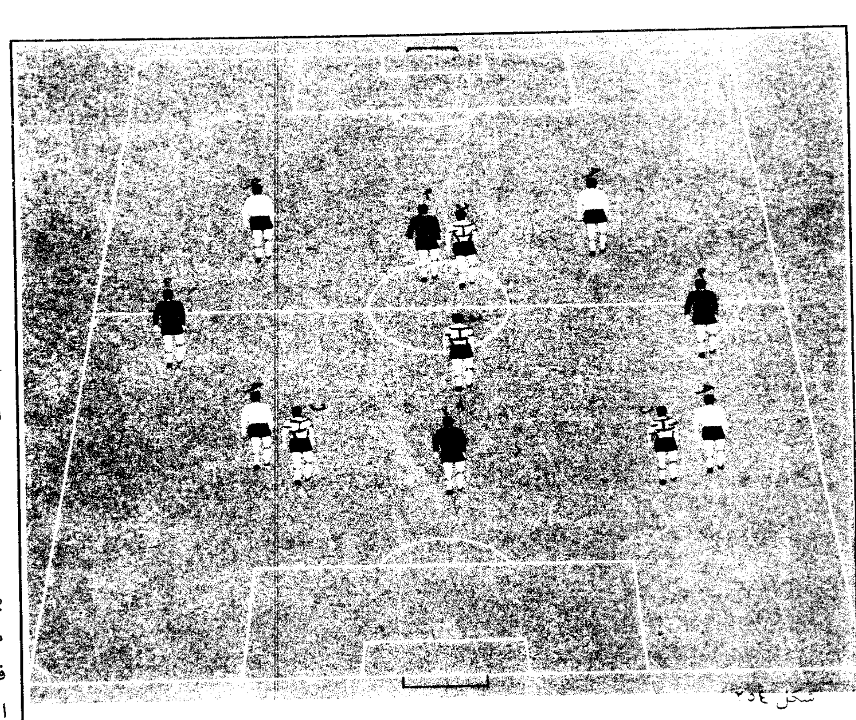


وطرق اللعب الحديثة التى تلعب بها أغلب فرق العالم الآن هى : ٤ : ٤ : ٢ ـ ٣ : ٥ : ٣ ـ ٤ : ٥ : ١ .

خصائص طريقة ٤ : ٤ : ٢ .

فى هذه الطريقة يكون خط الوسط مكونا من أربعة لاعبين وهذا يجعله قويا، ويمكن أن يكون موقف لاعبى خط الوسط على شكل مستطيل مائل (كما فى الشكل (٢٥٣) أو يأخذون مراكزهم بثلاث تكوينات كما فى شكل (٢٥٤) وفى هذا التشكيل يكون لاعب خط الوسط الأمامى مساعدا فى الهجوم مع رأس الحربة ويشغل الأماكن الشاغرة فى دفاع الفريق المنافس ويؤدى لاعبى خط الوسط على الجانبين مهمة الجناحين.

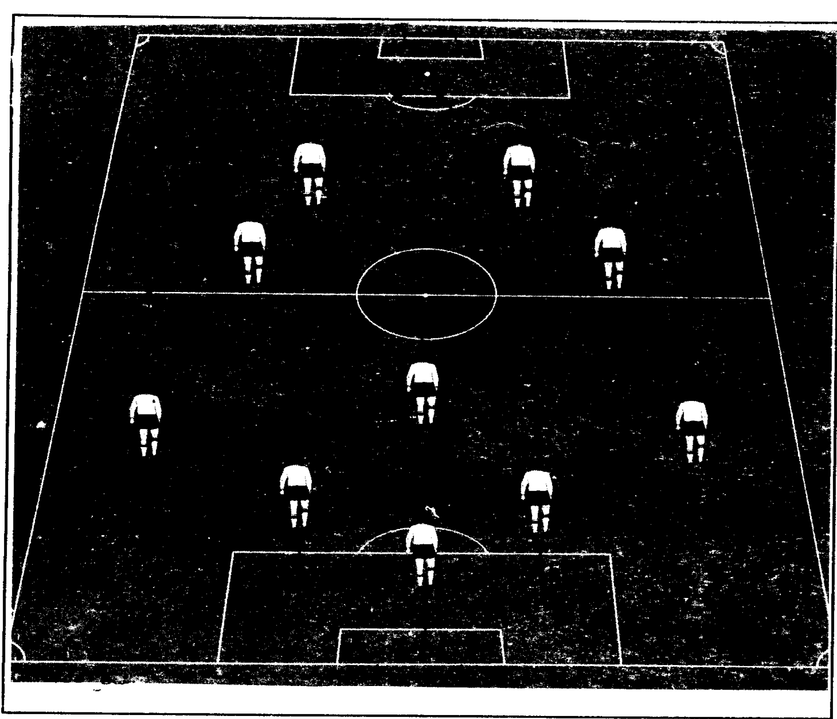
وهذه الطريقة تصلح جيدا للفرق التى للاعبيها خبرات خططية بالإضافة إلى مقدرتهم فى التحول القوى فى التوقيت


شكل ٢٥٤

المناسب من الهجوم إلى الدفاع وبالعكس - والمساحات التى لابد وأنم يغطيها كل لاعب وسط فى هذه الطريقة تتطلب أن يتميز اللاعبون بالسرعة وتحمل السرعة وتحمل الأداء. وفى هذه الطريقة يتطلب من اللاعبين رأسى الحربة بأن يلعبا أيضا كجناحين وكذلك يتبادلا مراكزيهما كثيرا أمام مرمى الفريق المنافس - عموما هذه الطريقة التى يلعب بها حاليا أغلب الفرق العالمية وإن كانت تختلف فيما بينها فى تشكيل مراكز اللاعبين وواجباتهم.

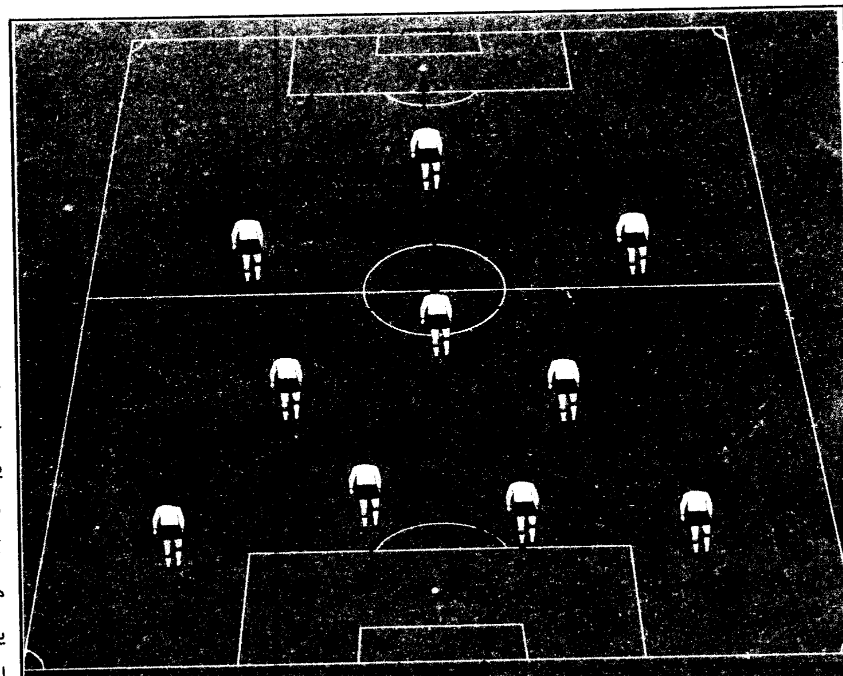
خصائص طريقة ٣ : ٥ : ٢ (شكل ٢٥٤):

نشأت هذطه الطريقة من طريقة ٤ : ٤ : ٢ - ولما كان أغلب الفرق الآن تلعب بلاعبين اثنين فقط كرأس حربة فقد أصبح من الممكن الدفاع أمامهما بثلاث لاعبين فقط، أحدهما الظهير الحر الذى يغطى المساكين المدافعين المراقبين للمهاجمين رأس



الحـربة للفريق المـنافس ـ كمـا يقـوم الظهيـر القشـاش بتغطيـة المساحـات الخلفية لـلفريق عندما يتقـدم أحد المهاجمين المـنافسين للعب فيها ـ ولما كان عدد لاعبى خط الوسط أصبح خمـسة فهم يغطون عـرض الملعب ولا تكون بينهم مسـاحات شاغرة يمكن للاعـبى الفريق المنافس التـحـرك خـلالهـا بسـهـولة ـ وهذه الطريقة يلعب بها كثيـر من المدربين ليتحكموا فى وسط الملعب ولكن يعيب هذه الطريقة أن واجبات اللاعبـين الذين يلعبون بجانى الخط كثيرة ومعـقدة ـ وفى هذه الطريقة يلعب أمام خط الظهـر لاعب حـر يتـحرك فى منطـقتـه يراقب فيـها اللاعب الذى يكون فى المـنطقة أمام خط الظهـر ويكون واجب الظهيـر الحر أساسـا تثبيت واتزان الدفـاع وذلك بأن يقوم بقطع التمـريرات بين المهاجمين المنافـسين فى منطقة دفـاعه كما يقـوم أيضا بتغطيـة لاعبى الدفاع عند تقـدمهم للأمـام وقد يقوم أحـيانا بالمساعدة فى الهجوم.

طريقة ٤ : ٥ : ١ (شكل ٢٥٦) :



هى طريقة أخرى نبتت من طريقة ٤ : ٤ : ٢ عندما يراد خط وسط محكم وفى نفس الوقت خط ظهر قوى مع التضحية بلاعب رأس حربة. وتلعب الفرق بهذه الطريقة عندما تواجه فريقا أقوى منها - وفى هذه الطريقة يمكن القول بأن اللاعبين غير موزعين على الملعب باتزان فهناك لاعب مهاجم واحد واقع تحت رقابة لاعبين يصعب عليه فى هذه الحالة أداء واجبه الهجومى كما يجب، إلا إذا قام لاعبو خط الوسط بالمساندة القوية أثناء هجوم فريقهم وإلا أصبح من الصعب على الفريق أن يسجل أى هدف، والمدرب فى هذه الطريقة يجب أن يدرب لاعبى خط الوسط على التصويب القوى المتقن من خارج منطقة الجزاء.

وهناك طرق لعب أخرى معروفة مثل ٣ : ٣ : ٣ : ١ (كتاناشـيو الإيطالية)، وطريقة ٤ : ٣ : ٣ المعروفة وما زالت فرق تلعب بها وغيرها.

وعموكما فالقاعدة الأساسية فى كل الطرق أن يكون هناك ما يسمى العمود الفقرى للفريق كالآتى :

١ ـ أن يكون هناك لاعبان ظهيرى وسط، أحدهما ظهير حر والآخر ظهير قشاش لا يلعبان على خط واحد.

٢ ـ لاعبا خط وسط جيدان أحدهما لاعب وسط مهاجم والآخر لاعب وسط مدافع.

٣ ـ لاعبا رأس حربة قويا البنية ويفضل أن يكونا طويلين ماهرين فنيا يتحليان بالشجاعة والمثابرة والعزيمة والكفاح، ولكن لا يلعبان على خط واحد بل أحدهما متقدم عن الآخر ويتبادلا المراكز.

يبقى بعد ذلك أربعة لاعـبون يضعهما المدرب وفقـا لإمكانياتهم البدنية والمهارية، كما أنه بهـذه الطريقة يمكن للمدرب أن يضع التشكيل المناسب لكل مباراة علـى ألا يحيد عن هذا العمود الفقرى، ومن هذا ترى أن المدرب يمكن أن يستـخدم اللاعبين الأربعة ليشكل العمود الفقرى أى طريقة من الطرق ولكن يجب أن يلاحظ المدرب أن يعلم لاعبيه أنه إذا تحرك لاعب من لاعبى العمود الفقـرى يجب أن يحل محله لاعب آخر لتغطيته ـ والفـريق الذى يكون هذا العمود الفقرى متـماسكا طوال المباراة يكون فريقًا ناجحا قادرا على الدفاع الجيد عن مرمـاه فى اللحظات الحرجة، وفى نفس الوقت فإن هذا الفريق يكون دائما مصدرا خطر على الفريق المنافس ـ ومـن المهم فى جميع الطرق أن يكون هناك لاعـبان يلعبـان كجناحين وغالبـا ما يكون هذان اللاعبـان هما الظهيران ليـبقى خط الوسط متماسكا لا يوجد بينه مـساحات شاغرة ـ ومن هنا كان مـن واجب المدرب العناية بتدريب الجناحين على مهارة فى ركل الكرة لتسقط عند الزميل فى المكان المناسب داخل منطقة الجزاء وليس ركل الكرة عالية لتذهب إلى أى اتجاه ـ

وكثير من اللاعـبين الذين يلعبون فى الجناح يلعبون مـلاصقين لخط التماس وهذا خطأ خططى إذ أن خط التمـاس يعتبر فى هذه الحالة مـدافعا آخـر مما يصعب الجناح من المرور مـن بين خط التماس والمدافع الـضاغط عليه، لذلك فـإن المدرب يجب أن يعلم الجناح أن يلعب بعيدا عن الخط بمسافة ٢ ـ ٣ م حتى تكون لديه المساحة الكافية فى المحاورة وفى نفس الوقت يمكن خلق مساحة للظهير لكى يجرى حرا أمـاما للمساندة فى المساحة بين خط التماس والجناح مما يسهل للجـناح التمرير له ـ ونحن نلاحظ ببساطة فشل الجناح الذى يلعب ملاصقـا للخط من المرور من الظهير ـ ولا يعنى إطلاقا الاتساع فى اللعب أن يبـقى الجناح ملاصقا لخط التماس فهـذا مفهوم خاطئ كما أن الدخـول للداخل لن ينقص من مساحة اتساع الملعب كثـيرا ولكن يعطى الراحة للجناح للعب مستريحا وللظهير من التحرك للمساندة كما ذكرنا.

. وفى طرق اللعب الحديثة فإن ظهيرى الوسط يقوم أحدهما بدور الظهير الحر ويقوم الآخر بدور الظهير القشاش ـ واللاعب الجيد منهما هو الذي يستطيع أن يمون لاعبى الوسط والهجـوم بالتمريرات المتقنة الطويلة من أمام مرماه إلى نصف ملعب الفريق المنافس أو للجناحـين حيث يمكن بدء الهـجمات المرتدة السـريعة ذات الأثر الفـعال فى إحراز الأهداف ـ وأحـيانا يمكن للظهـير الوسط أن يجرى بالكرة بسرعة للأمام للمـساعدة في الهجوم ولعل أهم واجبات الظهير الحر توجيـه لاعبى الدفاع،الظهر ثم يقوم بالتغطية القوية الجيدة لأى لاعب دفاع.

بعض النقاط الهامة التى يجب أن يراعيها المدرب من الناحية الطبية الرياضية :

١ ـ من الضرورى أن تكون الحالة البدنية للاعب جيدة عندما ينزل اللاعب إلى الملعب للتدريب أو الاشتراك فى المباراة.

٢ ـ عندما تهبط الحالة البدنية للاعب يزداد احتمال حدوث إصابة للاعب.

٣ ـ سلامة اللاعب تكون فى تنفيذ قانون اللعبة وقواعدها خاصة فى المباريات.

٤ ـ ١٠٪ فقط من الإصابات تحتم الامتناع التام عن التدريب، أما الحالات الباقية فيمكن فيها أن يسمح للاعب بالاستمرار فى التدريب.

٥ ـ أخذ دواء لتأجيل الإحساس بالتعب يجعل اللاعب يصل إلى الإجهاد ويضر أجزاء الجسم مع ما يترتب على ذلك مستقبلا من هبوط مستوى أداء اللاعب وصحته.

٦ ـ بعد الإصابة والعلاج بوقت قصير قد يختفى الألم ولكن هذا لا يعنى شفاء اللاعب تماما ولكن يجب التأكد من الشفاء التام من الجهاز الطبى المسئول.

٧ ـ قاعدة هامة لنجاح الإسعاف بالنسبة للاعب : «لا يقم بأكثر مما هو مطلوب منه وفقا لما يحدده الجهاز الفنى».

٨ ـ لا مكان للتدليك فى علاج الإصابات وخاصة فى المراحل الأولى من العلاج.

٩ ـ الجهاز الطبى هو المسئول عن حمل اللاعب المصاب من الملعب سواء عند التدريب أو خلال المباراة.

١٠ ـ وأخيرا، الإعداد البدنى الممتاز يمنع إصابات الملاعب، واللاعب غير مكتمل اللياقة البدنية هو الأكثر عرضة للإصابات لذلك يجب أن يراعى المدرب ذلك عند بدء فترة الإعداد.

فهرس الكتاب



رقم الإيداع	٩٦/١٣٤٤٦
الترقيم الدولى I-S-B-N	977-10-0945-1